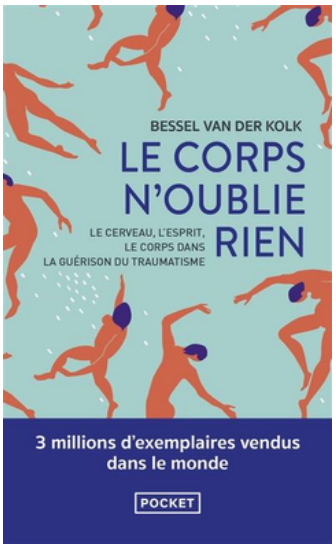
bru-stars

LE CORPS N'OUBLIE RIEN : LE CERVEAU, L'ESPRIT ET LE CORPS DANS LA GUÉRISON DU TRAUMATISME.



À propos de l'auteur :

Bessel van der Kolk est psychiatre et travaille avec des patients traumatisés depuis plus de 30 ans. Il est le fondateur du Trauma Center aux Etats-Unis et professeur de psychiatrie à l'école de médecine de l'université de Boston. Il est également président du National Complex Trauma Treatment Network et donne des conférences dans le monde entier.

Van der Kolk, B. (2021). Le corps n'oublie rien : Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme. Albin Michel : Paris.

Le livre phénoménal 'Le corps n'oublie rien' offre une vision très large du psychotraumatisme et de tous les bouleversements qu'il déclenche. L'auteur discute des causes et des effets du traumatisme dans un contexte très large qui va bien au-delà de la classification DSM. Van der Kolk situe le psychotraumatisme dans un vaste contexte social et le désigne comme l'un des plus grands problèmes de santé de notre époque en raison de son impact direct sur le fonctionnement psychologique, mais aussi en raison du lourd tribut que le traumatisme prélève sur la vie sociale, comme la toxicomanie, la violence intrafamiliale, le suicide et la criminalité.

Le cœur de son approche du traumatisme est qu'il le considère avant tout comme l'expression de l'anxiété et de l'isolement social. Il explique très clairement comment le psychotraumatisme entraîne une anxiété intense, un engourdissement et une rage incontrôlable. Le traumatisme perturbe la capacité humaine à se souvenir, à établir des relations de confiance et à se sentir en sécurité et à l'aise dans son propre corps.

L'innovation de cette approche réside dans la capacité de Van der Kolk à intégrer les résultats de la recherche sur les relations d'attachement et la conscience du corps dans un élargissement nécessaire du concept de psychotraumatisme. Le point de départ de ses interventions thérapeutiques est la combinaison de l'EMDR, du yoga, de la pleine conscience, du neurofeedback, du théâtre, du chant et d'autres médias. En effet, van der Kolk nous apprend à ressentir à nouveau ce que nous ressentons, à retrouver la force de surmonter l'impuissance et à retrouver le sens de la valeur et de la maîtrise de soi.

Malheureusement Van der Kolk n'intègre pas suffisament les élargissements transculturelles du concept psychotraumatisme. Il maintient une approche très biologique et neurologique et ainsi finalement une approche très occidentale des psychotraumatismes.