

PRÉFACE



Dans un monde où les échos du passé peuvent résonner de manière dévastatrice, il est essentiel de reconnaître et de comprendre les blessures invisibles que les événements délétères nous infligent. Ce livre, joliment illustré, se veut une lumière dans l'obscurité pour celles et ceux qui souffrent en silence, parfois même sans saisir l'origine de leur douleur.

La première partie de cet ouvrage propose une exploration théorique des mécanismes du traumatisme. Elle s'adresse aux victimes en quête de clarté, leur offrant des clés pour comprendre leurs expériences, qu'elles soient récentes ou ancrées dans un passé lointain. Les traumatismes, uniques ou répétés, sont susceptibles de laisser des marques indélébiles, engendrant des répercussions variées : des symptômes somatiques aux comportements irrationnels, en passant par une estime de soi ébranlée. À travers une approche accessible, ce livre dépeint avec sensibilité la complexité des effets du traumatisme, permettant aux lectrices et aux lecteurs de se reconnaître dans ces mots.

La deuxième partie se veut un guide vers la guérison. Elle offre des pistes concrètes pour surmonter les blessures, en abordant des thèmes cruciaux comme l'importance de donner du sens à l'insensé et de se stabiliser émotionnellement. Les techniques psychocorporelles, le renforcement de la part sûre et la transformation du système nerveux en un allié sont autant de stratégies qui viendront nourrir l'espoir en chacun. Ce chemin vers la résilience est jalonné de conseils pratiques et d'exercices destinés à favoriser un voyage intérieur vers la paix et la reconstruction.

Ce livre ne se contente pas de traiter des traumatismes ; il célèbre également la force et la résilience des êtres humains. À travers ses illustrations, il invite à une réflexion visuelle et émotive, offrant un espace où la douleur et la guérison peuvent coexister. Que chaque page soit pour vous une source d'inspiration et de réconfort, vous rappelant que même dans les moments les plus sombres, il existe une voie vers la lumière.

Ouvrez ce livre avec l'espoir de découvrir non seulement des réponses, mais aussi des ressources pour forger votre propre chemin vers la guérison.

Évelyne Josse
Psychologue, psychotraumatologue,
maître de conférences associée à l'université de Metz