

# SOMMAIRE



<b>PRÉFACE D'ÉVELYNE JOSSE</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>9</b>
Quelques idées reçues sur le psychotraumatisme .....	12
La réalité des psychotraumatismes : quelques chiffres .....	13
<b>PARTIE 1</b>	
<b>LES MÉCANISMES DU PSYCHOTRAUMATISME</b> .....	<b>15</b>
Le psychotraumatisme : de quoi parle-t-on ? .....	17
Les mécanismes neurobiologiques du trauma .....	28
L'évolution dans le temps à la suite d'un trauma .....	38
<b>PARTIE 2</b>	
<b>LES IMPACTS DU PSYCHOTRAUMATISME DANS LA VIE</b> .....	<b>53</b>
Des bagages lourds à porter .....	55
Le corps n'oublie rien .....	56
Se sentir bloqué dans le passé .....	60
Des comportements irrationnels dans le présent .....	64
Les mises en danger .....	68
Une personnalité sous influence .....	72
L'estime de soi .....	81
La perte de sens .....	85
La transmission du trauma .....	88

<b>PARTIE 3</b>	
<b>PRENDRE SOIN DE SES PSYCHOTRAUMATISMES .....</b>	<b>93</b>
Mettre du sens sur du non-sens .....	95
Se stabiliser émotionnellement.....	97
Renforcer sa part sécure .....	111
Nettoyer les traumas avec des techniques psychocorporelles .....	117
Se préserver, se respecter.....	120
Retrouver l'espoir .....	124
Et la guérison ? .....	126
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>129</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>131</b>