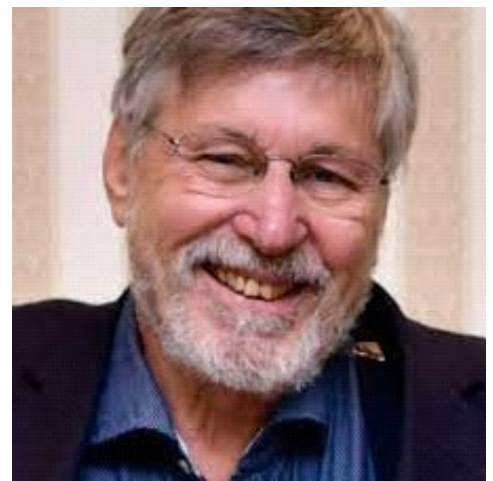


BESSEL VAN DER KOLK

Albin Michel 2018

« Le corps n'oublie rien. »



Ce livre, écrit par le **psychiatre américain Bessel Van Der Kolk**, spécialiste du syndrome de stress post-traumatique et professeur de psychiatrie à la Boston University, s'appuie sur 40 années de pratique de soins auprès de personnes traumatisées (vétérans, femmes et enfants maltraités, victimes d'accidents ou d'agressions) et de recherche de traitements efficaces.

Au premier chapitre, l'auteur explique les symptômes du traumatisme (perte de soi, engourdissement, réorganisation de la perception, ...) : « *Le test de Rorshald nous a appris que les traumatisés ont tendance à superposer leur traumatisme à tout ce qui les entoure, et des difficultés à déchiffrer ce qui se passe dans leur environnement, et ce, sans guère d'exception* ». Puis il présente l'évolution de l'approche médicale de la souffrance psychique (de la psychothérapie à l'approche médicamenteuse des neurosciences).



Dans le deuxième chapitre, il détaille, en illustrant par des cas cliniques qu'il a rencontrés au cours de sa carrière, ce qu'il se passe dans le cerveau, dans les relations entre le corps et l'esprit et dans la perte de soi des traumatisés : « *Sherry a été l'une des premiers patients à m'apprendre que les gens traumatisés et victimes de négligence sont souvent déconnectés de leur corps. Les victimes de traumatisme infantile chronique manquent parfois de conscience de soi au point de ne pas pouvoir se reconnaître dans un miroir* ».

Le troisième chapitre s'intéresse à l'esprit des enfants en abordant les notions d'attachement, de négligence et sévices, d'amour ... toujours avec des exemples.

Au quatrième chapitre il développe l'empreinte du traumatisme (amnésie, dissociation, reproduction, souvenir refoulé ...) et termine son ouvrage en présentant, dans le cinquième chapitre diverses voies de guérison : la thérapie du système limbique, la thérapie cognitivo-comportementale (TTC), l'art, la musique, la danse, le théâtre, le yoga, la méthode de désensibilisation et de retraitement par les mouvements oculaires (l'EMDR), l'intéroception, l'IFS etc.

Ce que j'ai aimé :

- Les explications du stress post traumatique du point de vue scientifique ;
- Les divers exemples de SSPT racontés et vus au cours de sa carrière de psychiatre ;
- La proposition (et le détail) de voies de guérison ;
- Son recul, son questionnement et sa réflexion sur sa pratique et sur l'évolution de la médecine dans le domaine des soins psychiques.

Ce que j'ai moins aimé :

- La longueur de l'ouvrage et sa densité
- Quelques passages complexes nécessitant des connaissances scientifiques.

Conclusion

Pour qui souhaite comprendre le comportement des personnes traumatisées, ce livre est à lire voire à étudier tellement il est riche. Et récent (2018) dans le domaine des sciences psychiques. La longue pratique de ce psychiatre dans les soins aux traumatisés (quarante années) et sa fondation du centre Trauma Center de Boston garantissent la qualité du contenu de cet ouvrage. On apprécie de découvrir les explications dans le cerveau des attitudes et des ressentis des victimes de traumatismes ...et chaque facette abordée donne envie d'aller creuser un peu plus loin pour améliorer notre compréhension. Un bel ouvrage (pour un prix modique).



Rédigé par Gwénolette MAHE