



Revivre après un choc

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Revivre après un choc

Aurore Sabouraud-Séguin

Revivre après un choc Aurore Sabouraud-Séguin

 [Télécharger Revivre après un choc ...pdf](#)

 [Lire en ligne Revivre après un choc ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Revivre après un choc Aurore Sabouraud-Séguin

177 pages

Amazon.fr

Accident, viol, agression, catastrophe naturelle... autant de chocs après lesquels il n'est plus possible de vivre comme avant. Le traumatisme harcèle la mémoire de la victime comme si la vie s'était arrêtée avec lui.

L'aide compréhensive des proches ne suffit pas à surmonter les effets de la violence subie. Il est en général nécessaire d'engager, pour un temps, un travail psychothérapeutique. La lecture de ce petit ouvrage pourra soutenir les efforts de ceux qui ont à surmonter l'épreuve d'un trauma ou qui veulent accompagner un de leurs proches dans cet indispensable travail. Des conseils, des comptes rendus de cas dans lesquels la victime pourra se retrouver, des tests... bref de quoi mettre à distance son vécu en y réfléchissant et en le comparant à d'autres. La psychologie associationniste qui sous-tend ce petit ouvrage est sans doute sommaire et paraîtra un peu courte au théoricien. Mais l'objectif de l'auteur ici n'est pas de donner à comprendre ni d'expliquer mais d'aider à surmonter une détresse. On pourra, si l'on veut approfondir la question du traumatisme, se tourner vers la littérature récente consacrée au phénomène de "résilience" : *Les Vilains Petits Canards*, de Boris Cyrulnik. D'un point de vue psychanalytique, les textes fondateurs de Sigmund Freud sur le trauma sont regroupés dans *La Première Théorie des névroses*. Publications psychanalytiques récentes : *Face au traumatisme*, de Gérard Boukobza ; *Comprendre le traumatisme*, de Caroline Garland. --Emilio Balturi

Présentation de l'éditeur

Aurore Sabouraud-Séguin est psychiatre, formée en thérapie cognitive et comportementale. Elle dirige un centre de soins pour les victimes de psycho-traumatismes. Tous ceux qui ont été victimes-ou témoins -d'une catastrophe naturelle, d'un accident, d'une agression, d'une prise d'otages ou de violences sexuelles peuvent présenter des troubles psychologiques graves dans les semaines, voire les années qui suivent. Un événement au cours duquel on s'est senti menacé de mort génère une blessure morale qui ne guérit pas avec de simples paroles de réconfort : « c'est fini ! » « N'y pense plus ! » conseille l'entourage. Facile à dire... mais l'oubli est souvent impossible, l'angoisse permanente, la dépression proche.

Que faire pour que la vie recommence ? Comment empêcher ces souvenirs terribles d'être obsédants ?

Comment arrêter ce « film » de tourner dans la tête ? Pourquoi ce sentiment d'être « sali » après un viol ?

Pourquoi cette impression d'être coupable quand on s'en est sorti ? Comment retrouver la confiance ?

Comment cesser d'avoir peur de tout ce qui rappelle ce choc ? Aurore Sabouraud-Séguin nous livre témoignages, explications, conseils et exercices pratiques pour apprendre à revivre normalement. Biographie de l'auteur

Aurore Sabouraud-Séguin est psychiatre, formée en thérapie cognitive et comportementale. Elle dirige un centre de soins pour les victimes de psychotraumatismes.

Download and Read Online Revivre après un choc Aurore Sabouraud-Séguin #XCYNWSZJO2F

Lire Revivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin pour ebook en ligneRevivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Revivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin à lire en ligne.Online Revivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin ebook Téléchargement PDFRevivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin DocRevivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin MobipocketRevivre après un choc par Aurore Sabouraud-Séguin EPub

XCYNWSZJO2FXCYNWSZJO2FXCYNWSZJO2F