

Réveiller le tigre ; guérir le traumatisme PDF

Peter A. Levine



Ceci est juste un extrait du livre de Réveiller le tigre ; guérir le traumatisme. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Peter A. Levine
ISBN-10: 9782729613556
Langue: Français
Taille du fichier: 3483 KB

LA DESCRIPTION

Ouvrage fondateur d'une approche qui s'inspire de la capacité des grands fauves comme le tigre - d'où le titre- , à guérir leurs traumatismes après des combats extrêmement violents. L'auteur montre que le corps a en lui des moyens de nous guérir qui n'utilisent pas les mots et qu'il faut savoir écouter et mettre en oeuvre. Son approche appelée l'Expérience Somatique (Somatic Experiencing) se fonde, comme l'EMDR, sur le langage du corps. Particulièrement puissante, elle offre à la personne ayant subi un traumatisme un cadre de thérapie dédramatisant où elle se sent parfaitement comprise et guidée dans l'écoute de ses sensations corporelles pour accomplir un parcours associant corps et affect et où elle retrouve sa capacité innée à métamorphoser et surmonter son traumatisme.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Peter Levine montre dans cet ouvrage comment retrouver le processus naturel qui nous permet de nous reconstruire après un traumatisme. Il n'y a pas que les mots.

Son livre : Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme. "Le traumatisme ne doit pas être considéré comme une condamnation à perpétuité.

Peter Levine montre dans cet ouvrage comment retrouver le processus naturel qui nous permet de nous reconstruire après un traumatisme. Il n'y a pas que les m...

RÉVEILLER LE TIGRE ; GUÉRIR LE TRAUMATISME

[Lire la suite...](#)