

SOMMAIRE

<i>La dissociation traumatique</i>	20
<i>Dérèglement des sensations plaisir-peur liées aux événements du présent</i>	27
<i>La mémoire traumatique</i>	28
<i>Rupture du système corps-esprit</i>	33
<i>Dissociation traumatique et minimisation</i>	34
<i>Mémoire traumatique et reviviscence</i>	35
<i>Dissociation traumatique et emprise</i>	40
<i>Mémoire traumatique et colonisation</i>	49
<i>Les constellations familiales et l'intégration transgénérationnelle</i>	52
<i>APsySE et le lien entre le corps, la psyché et l'énergie</i>	64
<i>Un double système mnésique: rationnel et émotionnel</i>	67
<i>Re-traumatisation et consolidation</i>	72
<i>Le Vortex de la naissance et ses états de conscience modifiés</i>	78
<i>La fenêtre de tolérance</i>	80
<i>La co-régulation</i>	81
<i>Dissociation traumatique et isolement</i>	83
<i>ICV: l'intégration des traumatismes et des troubles de l'attachement</i>	87
<i>L'ICV et l'originalité du processus interconnecté parallèle</i>	89
<i>Trouble de l'attachement désorganisé</i>	91
<i>L'ICV et l'accordage</i>	94
<i>Burn-in, burn-out</i>	95
<i>L'intentionnalité destructrice du criminel</i>	101
<i>Yoni Massage</i>	120
<i>Les différents niveaux de conscience du Masculin et du Féminin intérieurs</i>	124

LES COUCHES DE L'OIGNON

<i>Dissociation traumatique et attirance pour l'intensité</i>	127
<i>La dissociation traumatique en résumé</i>	145
<i>La mémoire traumatique en résumé</i>	164
<i>La perception du présent : l'ingrédient fondamental</i>	171
<i>Un attachement sécure</i>	175
<i>Un attachement insécure de type évitant</i>	177
<i>Un attachement insécure de type anxieux/ambivalent</i>	179
<i>Un attachement désorganisé</i>	179

SOMMAIRE

Avertissement de l'autrice.....	7
Préface.....	9
Prologue.....	13
CHAPITRE 1	
Le grand fracas.....	15
CHAPITRE 2	
Bouffées de liberté.....	31
CHAPITRE 3	
Les couches de l'oignon.....	75
CHAPITRE 4	
Le cœur de l'oignon.....	105
CHAPITRE 5	
La résilience de la sexualité.....	119
Épilogue.....	133
Introduction aux annexes.....	137
ANNEXE 1	
La dissociation traumatique.....	139
ANNEXE 2	
La mémoire traumatique.....	155
ANNEXE 3	
L'approche holistique de la résolution des traumatismes.....	167

LES COUCHES DE L'OIGNON

ANNEXE 4

Les troubles de l'attachement
et la régulation émotionnelle173

ANNEXE 5

Les trois piliers de la santé mentale185

ANNEXE 6

La théorie polyvagale et le sentiment de sécurité..... 195

Conclusion..... 211

Remerciements 213

Ressources 215

À propos de l'autrice..... 221

Index 225