Emmanuel Contamin, Guérir de son passé avec l'EMDR et des outils d'auto-soin, Odile Jacob, 2017

Dans ce livre destiné au grand public, je partage :

- Ce que la pratique de cette thérapie étonnante m'a ouvert,

en expliquant comment les découvertes sur le cerveau et la mémoire nous font comprendre les symptômes qui peuvent faire suite aux traumas psychiques (ou aux blessures des liens d'attachement précoces aux parents) ;

et comment l'EMDR et d'autres nouvelles thérapies permettent de les traiter, dans une approche à la fois rigoureuse,

validée scientifiquement, et profondément humaine

(je donne de nombreux exemples de séances et de thérapies).

J’aborde en particulier les traumas complexes et les troubles dissociatifs, pour montrer la nécessité d’un travail dans la durée, et le tissage de l’EMDR avec d’autres approches.

- des outils d’auto-soin qui ont aidé mes patients,

c'est à dire ce que nous pouvons déjà faire par nous-mêmes

pour renforcer nos ressources de résilience,

avec en annexe un "carnet des ressources" personnalisable ;

- enfin une perspective systémique plus large, où je montre que nous ne pouvons penser un développement personnel

sans renforcer aussi nos relations proches

et la résilience de notre société et de notre écosystème .