

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

La description des symptômes du traumatisme, n'abordent pas la cause fondamentale du traumatisme, c'est-à-dire la façon dont il se manifeste.

D'un point de vue somatique, le traumatisme est le résultat d'une surcharge émotionnelle, physique ou psychologique - lorsque le stimulus externe se présente comme "trop, trop vite, trop tôt".

Il est important de noter que le traumatisme n'est pas quelque chose qui existe dans l'événement lui-même. Le traumatisme émerge en tant que résultat de la manière dont notre corps et notre système nerveux répondent au stimulus externe.

C'est l'expérience de l'accablement corporel qui entraîne une rupture de l'unité psychosomatique. Le corps et l'esprit se séparent pendant le traumatisme - ont été confirmées par des découvertes récentes en neurosciences, selon lesquelles certaines parties du cerveau, essentielles au maintien d'un sentiment d'expérience cohérente, sont dérégulées pendant un traumatisme. Par conséquent, le traumatisme crée un sentiment de fragmentation expérientielle. Notre sens interne de la cohérence est perturbé.

La psychologie somatique est un antidote prometteur à cette fragmentation de l'expérience - elle ramène notre expérience à la plénitude, un sens ressenti à la fois.

Tiré de SOMATOPIA, Albert Wong, PhD