

20 PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES POUR TRAITER LES TRAUMAS ET LES ADDICTIONS

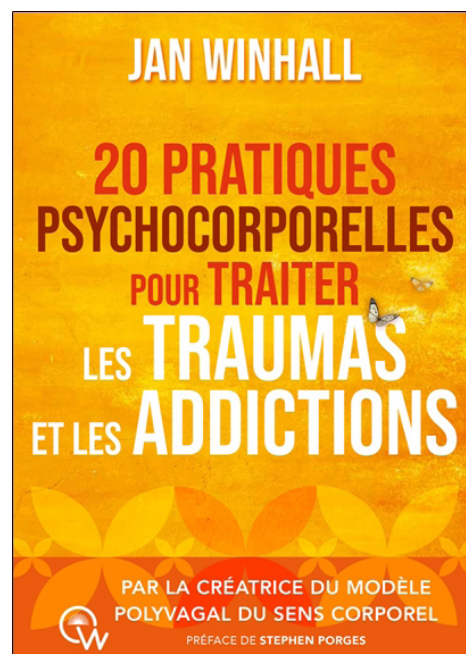


Jan Winhall

Guérir les traumatismes et les addictions. Revenir habiter son corps. Retrouver la sécurité. Réapprendre à vivre. Quand nous nous sentons en danger, notre système nerveux trouve des solutions de survie : accélérer, se figer, se couper du monde... ou s'accrocher à une substance, un comportement, un rituel. Non par faiblesse, mais par nécessité.

Avec bienveillance et expertise clinique, Jan Winhall nous propose **20 exercices pour écouter les messages du corps** : comment il nous protège, comment il se perd... et comment il peut se retrouver. Son Modèle Polyvagale du Sens corporel relie la Théorie Polyvagale de Stephen Porges et le Felt-Sense d'Eugene Gendlin pour nous apprendre, pas à pas, à reconnaître les états de notre système nerveux, à les modifier jusqu'à retrouver cette sensation simple et essentielle : **« Je suis là, et je suis (suffisamment) en sécurité. »**

Un livre ressources destiné autant aux thérapeutes qu'à toutes celles et ceux qui souhaitent comprendre leurs élans compulsifs et addictifs, sortir de la honte et construire une stabilité intérieure issue de la relation au corps, à soi et aux autres.



Réf. 78352

Précommande n° : L99200

27/05/2026

24,00 €

Livre Broché • 200 pages • 16 x 22,5 cm

Illustrations N&B

Santé - Bien-être

Psychologie - Psychanalyse - 049

Pratiques corporelles

Trauma

Sécurité intérieure

Yoga



Jan Winhall est autrice, formatrice et psychothérapeute canadienne, spécialisée dans le domaine de la guérison des traumatismes et des addictions. Elle est la créatrice du Modèle polyvagale du sens corporel et est chargée de cours au Polyvagal Institute aux côtés du docteur Stephen Porges et à la Borden Street Clinic de Toronto.

**Vingt pratiques simples et puissantes pour renouer avec l'intelligence
du corps, restaurer un sentiment de sécurité et accompagner
en douceur la guérison du trauma.**