Emmanuel Contamin, Les 5 cercles de la résilience, Larousse, 2021

Ce livre est surtout orienté vers le grand public, mais les praticiens EMDR y trouveront des choses intéressantes pour leur pratique dans les 3 premiers chapitres (notamment des ressources pour le travail sur les blessures d'attachement, l'EMDR avec les familles et avec les groupes, et surtout de nombreux exercices).

“Pandémie, crise sociale et environnementale, peur de l’effondrement… les ondes de choc se multiplient et révèlent notre vulnérabilité. Comment y faire face sans perdre notre humanité ?

Dans cet ouvrage, le Dr Emmanuel Contamin s’appuie sur son expérience de psychiatre spécialiste des troubles post-traumatiques pour expliquer qu’il existe plusieurs types de résilience, cette capacité à résister aux chocs et aux traumatismes et à en ressortir non pas victimes impuissantes ou survivants durcis, mais comme des vivants : la résilience personnelle, la résilience familiale, la résilience collective, la résilience des nations et celle de l’écosystème, qui sont toutes liées et s’influencent mutuellement. Ainsi, en améliorant l’une de ces résiliences, c’est la résilience globale des individus et de l’écosystème que l’on renforce, créant alors un cercle positif. Quelle source d’espoir !

Au fil des chapitres, ponctués d’exercices concrets, le Dr Contamin nous montre comment activer puis renforcer les différentes résiliences, afin de cheminer et nous engager, à notre échelle, vers un mieux-être, qui bénéficiera à autrui comme à notre environnement. À la fois réaliste sur les défis que nous devons affronter et porteur d’espérance et d’engagement, ce livre est une véritable bouffée d’air frais tout autant qu’un appel à l’action !”