

AFFIRMATION DE SOI ET EMDR

L'EMDR n'est pas magique

Une psychothérapie commence par ce que l'on nomme une *analyse fonctionnelle*. Cette analyse permet au thérapeute de connaître son patient et se réalise sur une , dix séances ou plus, afin d'établir un diagnostic en **psychopathologie**, d'en apprécier la gravité. Se constitue ainsi un lien entre le soignant et le soigné. La réussite de la psychothérapie dépend de la qualité de ce lien. Le patient a besoin de se sentir en sécurité . Ses attentes doivent être réalistes. Le thérapeute doit sentir de l'empathie envers la personne qu'il va guider vers plus d'autonomie.

Comment imaginer qu'une personne puisse se confier et révéler ce qui la touche profondément à un inconnu en un deux ou trois entretiens? Comment guérir de graves traumas dans le même temps?

"Plus on veut aller vite et plus on va lentement".

Les praticiens EMDR ont d'autres cordes à leurs arcs.

Un exemple:

Si un enfant n'aime pas les mathématiques en lien avec des traumatismes de l'enfance, croyez-vous que traiter les traumatismes le rendra meilleur dans cette matière?

Ne doit-il pas suivre un apprentissage, une fois qu'il a trouvé le goût à l'étude des math ?

Un autre exemple:

Une personne phobique sociale, évite les conflits , craint le jugement des autres ou les figures d'autorité . Elle retrouve dans sa mémoire une scène humiliante où en classe alors qu'elle récitait un texte, elle a commis une erreur et toute la classe a ri, l'enseignant ayant plaisanté sur son accent ou la rougeur de ses pommettes. Si en EMDR , la personne traite cette situation , sera-t-elle plus compétente dans ses relations sociales? Oui à condition qu'elle ait déjà acquis des connaissances dans le domaine des compétences sociales . Si "non", les **techniques d'affirmation de soi** lui permettront d'acquérir les compétences sociales soit en groupe, soit en séances individuelles ! Elles s'adressent à des patients motivés.