



Des yeux pour guérir : EMDR, la thérapie pour surmonter l'angoisse, le stress et les traumatismes. Francine Shapiro et Margot Silk Forrest

Soumis par EMDR, Thérapie EMDR, Traitement EMDR France, Paris, Thérapie IMO Intégration Mouvements Oculaires, HTSMA, Intégration Neuro Emotionnelle

Tout le monde connaît désormais la thérapie introduite en France par David Servan-Schreiber dans son livre Guérir. Cette nouvelle thérapie appelée EMDR (Eye Movement Desensitization et Reprocessing) consiste pour l'essentiel à refaire vivre au patient victime d'un événement traumatique la scène terrible qui est à l'origine de sa souffrance, en lui faisant faire des mouvements oculaires provoquant une diminution progressive du stress.

Les résultats sont incontestables, mais la raison des progrès enregistrés reste énigmatique. Peut-être s'agit-il d'une reconstruction de la mémoire profonde du même ordre que celle qui se produit dans le sommeil paradoxal (où le dormeur connaît des mouvements oculaires analogues).

Cette thérapie a été fondée par Francine Shapiro, du célèbre institut de Palo Alto. Ce livre fondateur raconte l'origine de sa découverte, donne des interprétations scientifiques possibles et surtout décrit de nombreux cas exemplaires où cette thérapie s'est révélée efficace.

Il est de ce fait très poignant. On y rencontre une femme ayant perdu son fils de huit ans dans un accident de train et accablée par l'image terrifiante du corps disloqué de l'enfant, des anciens combattants du Vietnam hantés par les images terribles de la guerre, des victimes de viol... Et surtout on y voit comment ces personnes, emprisonnées dans leur souffrance, ont pu s'en affranchir et retrouver un équilibre psychologique.

**Francine Shapiro, fondatrice de la thérapie EMDR,
est psychothérapeute et membre du Mental Research Institute de Palo Alto.
Margot Silk Forrest, écrivain, éditrice, est fondatrice de l'association The Healing
Woman.**

ISBN-13: 978-2020637442

ASIN: 2020637448