



Des yeux pour guérir

De Francine Shapiro et Margot Silk Forrest

EMDR, la thérapie pour surmonter l'angoisse, le stress et les traumatismes

Tout le monde connaît désormais la nouvelle thérapie introduite en France par David Servan-Schreiber dans son best-seller Guérir qui s'est vendu à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires. Cette thérapie appelée EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) consiste pour l'essentiel à refaire vivre au patient victime d'un événement traumatique la scène la plus terrible qui est à l'origine de sa souffrance en lui faisant faire des mouvements oculaires qui provoquent une diminution progressive du stress. Les résultats sont incontestables et sont d'ailleurs de moins en moins discutés, mais la raison des progrès enregistrés reste énigmatique. Il s'agit probablement 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, elle-même membre du célèbre MRI de Palo Alto. Ce livre fondateur raconte l'origine de sa découverte (elle était elle-même atteinte d'un cancer), donne des interprétations possibles et surtout décrit de nombreux cas exemplaires où cette thérapie s'est révélée efficace.

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

En savoir plus sur <http://axellethuellier.e-monsite.com/pages/bibliographie.html#E2VcsDbbXaU0i0D.99>

Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://axellethuellier.e-monsite.com/pages/bibliographie.html>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : axellethuellier.e-monsite.com