

# EMDR – IMO

## Hypnose, Thérapies brèves : mouvements oculaires et thérapie du psychotraumatisme

### Pourquoi l'intégration des mouvements oculaires (EMDR - IMO) avec l'hypnose et les thérapies brèves?

Les techniques de mouvements oculaires sont de plus en plus pratiquées et leur efficacité reconnue, notamment dans le cadre du traumatisme psychique, sujet majeur en psychothérapie et motif très fréquent de consultation.

Les mouvements oculaires semblent une technique efficace pour désensibiliser les patients de leurs expériences traumatiques apparaissant notamment sous forme de cauchemars et de flash-backs.

- Il nous est apparu cohérent et naturel de rapprocher et d'intégrer ces techniques à notre pratique l'hypnose et ses prolongements naturels que sont les thérapies brèves, dans le sens où les mouvements oculaires sont inducteurs et facilitateurs de la transe et des mouvements de dissociation et de réassociation. Il existe de nombreux outils efficaces que les mouvements oculaires semblent catalyser.

- Par extension, l'intégration des mouvements oculaires avec l'hypnose et les thérapies brèves nous semble utile et efficace pour d'autres problématiques, notamment anxieuses.

- Le temps ne doit pas être à créer un « nouveau modèle » de plus, à déposer une marque ou à révolutionner la thérapie, mais plutôt rendre accessible aux soignants la possibilité d'intégrer des outils efficaces de diverses natures au service des patients, en l'occurrence notamment anxieux ou psychotraumatisés.