

L'EMT (EYE MOVEMENT TECHNIQUE) : UN OUTIL STRATÉGIQUE EN THÉRAPIE BRÈVE

Formation reconnue par l'OPQ (RA00075-12)

Formateur : Stéphane Migneault, psychologue

Un outil de thérapie brève connaît une popularité croissante auprès des intervenants psychosociaux. Son nom : EMT (*Eye Movement Technique*). Simple et efficace, l'EMT permet de gérer les émotions négatives au moyen de stimulations bilatérales semblables à celles utilisées en EMDR. Une séance, rarement plus, suffit pour gérer les émotions négatives associées à une situation actuelle ou future de nature non traumatique. Ainsi, on peut utiliser l'EMT pour gérer par exemple :

- le stress avant un examen médical ou une opération chirurgicale;
- la culpabilité d'avoir rompu ou à l'idée de rompre;
- la colère par rapport au comportement d'une personne (patron, collègue, etc.);
- l'anxiété à l'idée de devoir parler en public;
- la peur de ne pas dormir;
- le stress lié à une perte d'emploi ou à un retour au travail;
- l'anxiété avant un examen.

L'EMT favorise aussi la découverte de solutions personnalisées et l'adoption de cognitions réalistes et nuancées face au problème abordé. En outre, vu la simplicité de la technique, les thérapeutes peuvent l'enseigner progressivement à leurs clients afin que ces derniers puissent l'utiliser de façon autonome en dehors des consultations.

L'EMT a été mise au point par le Dr Fred Friedberg, psychologue étatsunien, dans les années 90. Elle n'a pas été conçue pour le traitement des états de stress post-traumatiques. Il n'est pas nécessaire d'être formé en IMO ou en EMDR pour assister à la formation.

OBJECTIFS VISÉS

- 1) Situer l'EMT par rapport aux techniques EMDR, IMO et EFT.
- 2) Reconnaître les situations où l'EMT est indiquée.
- 3) Présenter et expliquer la technique aux clients.
- 4) Appliquer le protocole de l'EMT (gestion des émotions, douleur, insomnie et relaxation).

Durée : 7 heures

Villes et dates (2013) : Montréal (21 oct.), Lévis (18 oct.), Gatineau (7 oct.), St-Sauveur-des-Monts (1^{er} nov.), Dolbeau-Mistassini (25 octobre)

Horaire : 8 h 30 – 12 h; 13 h 30 – 17 h

Coût : 200 \$ + taxes = **229,95 \$** (si vous suivez la formation pour une 2e fois : 150 \$ + taxes = 172,46 \$)

Information : info@stephanemigneault.com ou 581 983-2930

Inscription et paiement : voir la fiche d'inscription ci-jointe

Quelques mots sur le formateur

À titre de psychologue, Stéphane Migneault pratique la psychothérapie en bureau privé à Québec. Pour aider ses clients dans une perspective à court terme, il emploie des techniques telles que l'hypnose, l'IMO (intégration par les mouvements oculaires) et l'EMT (Eye Movement Technique). En plus de pratiquer la psychothérapie, il enseigne l'EMT à des professionnels de la santé mentale. Depuis 2008, il supervise des professionnels dans l'utilisation de l'IMO. Il est aussi assistant de Danie Beaulieu, Ph. D., lors de formations et perfectionnements sur l'IMO. Sur demande, il donne des conférences destinées au grand public.

UNE VIGNETTE CLINIQUE : MARTINE ET SA PEUR DE MOURIR SUR LA TABLE D'OPÉRATION

Il y a quelques années, une de mes clientes, Martine, m'annonça qu'elle se ferait enlever une pierre au foie bientôt. Elle me confia ceci : « Je sais que c'est irrationnel, mais j'ai peur de mourir sur la table d'opération. » Comme nous ne pouvions nous revoir d'ici à l'opération, je lui proposai l'EMT comme méthode d'intervention. Malgré l'aspect avant-gardiste de la technique, la cliente se montra disposée à l'essayer.

Je procédai donc à une séance d'EMT. Au cours de l'exercice, le stress de Martine passa progressivement de 10 à 8/10, puis de 8 à 6/10, et de 6 à 1/10. En outre, des pensées rationnelles et optimistes surgirent de sa psyché : « Ça me dit que je ne mourrai pas sur la table d'opération », « Je ne suis pas la première opérée pour une pierre au foie... C'est juste une pierre, c'n'est pas plus grave que ça... », « Je serai bien entourée par une équipe médicale ». En aucun temps je ne lui suggérai ces cognitions. Au total, une trentaine de minutes suffirent.

Quelques jours après l'opération, je fis un suivi téléphonique. Martine affirma ne pas avoir été préoccupée par l'opération après notre rendez-vous. Elle ajouta ceci : « J'ai été stressée seulement quelques minutes avant l'opération, mais pas au point de paniquer ». Je ne pus que me réjouir avec elle de l'efficacité de l'EMT.

Principaux thèmes abordés lors de la formation

L'EMT : UN OUTIL STRATÉGIQUE EN THÉRAPIE BRÈVE

- Qu'est-ce que l'EMT?
- Quelques mots sur le Dr Fred Friedberg, psychologue
- EMT, EMDR, IMO et EFT : ressemblances et différences principales
- Indications de l'EMT
- Démonstration d'une séance EMT
- Effets de l'EMT
- Exemples cliniques
- Hypothèses pour expliquer l'efficacité de l'EMT
- Contre-indications
- Étapes d'une séance EMT
- Questions courantes à propos de l'EMT
- Pratique en équipe
- Comment présenter et expliquer la technique aux clients
- Efficacité de la technique
- Durabilité des effets
- Limites de l'EMT
- Utilisation de l'EMT dans la gestion de la douleur
- Utilisation de l'EMT pour favoriser le sommeil et la relaxation

N. .B. – Une pause est prévue vers 10 h et une autre vers 15 h 30.

COMMENTAIRES DE PROFESSIONNELS QUI ONT ASSISTÉ À LA FORMATION

« Enfin une technique simple et efficace pouvant être enseignée à nos clients pour les aider à mieux gérer les situations stressantes de leur quotidien! Le formateur est concret, clair et nous fournit beaucoup d'exemples cliniques nous permettant de savoir quand, comment et avec qui utiliser cette approche. Je recommande sans hésiter cette formation à tous! »

Valérie Gosselin, psychologue
Fondatrice et codirectrice de la Clinique Amis-Maux

« Je suis ravie de la formation suivie au sujet de l'EMT. Très enrichissante et bien équilibrée entre la théorie et la pratique, cette formation est accessible et utile, autant pour les intervenants que pour soi-même. Le formateur possède des qualités indéniables, plus particulièrement une expertise clinique de haut niveau, une capacité à vulgariser par des exemples concrets pertinents, une facilité d'adaptation au groupe et un sens de l'humour divertissant. Je recommande cette formation sans hésiter à mes collègues. »

Marie-Christine Drouin, psychologue

« L'outil précieux qu'est l'EMT permet, à la personne que j'accompagne, d'accepter ce que, jusque là, lui semblait inacceptable ou de franchir un pas qu'elle croyait impossible. À chaque fois, c'est une formidable reprise de pouvoir sur sa propre vie ! »

Marie-Thérèse Roberge, travailleuse sociale

« Merci de partager une approche " simple, économique, fiable " et qui marche! »

D^{re} Pascale Lahaie, médecin

« Je trouve que cette technique s'intègre très bien à mon approche cognitive-comportementale. Elle est efficace, passionnante. Elle me donne vraiment le goût de l'intégrer à ma pratique. »

Germain Bilodeau, psychologue scolaire

« Je suis très étonnée par la rapidité et la simplicité de cette technique. J'ai hâte de la mettre en pratique. »

Julie Landry, psychologue

« Vivre soi-même l'effet bénéfique de l'EMT est bien édifiant! »

D^{re} Nicole Carré Desrosiers, pédopsychiatre

« Une formation énergisante qui ouvre la voie à des réussites thérapeutiques surprenantes. »

Carolyn Asselin, psychologue scolaire

FICHE D'INSCRIPTION

Précisez la ville de votre choix en cochant la case appropriée :

Gatineau, le lundi 7 octobre 2013

Hôtel Quality Inn et Suites : 111, rue Bellehumeur, Gatineau QC J8T 6K5

Lévis (à 5 min des ponts), le vendredi 18 octobre 2013

Hôtel Bernières : 535, rue Arena, Saint-Nicolas QC G7A 1C9 (stationnement gratuit)

Montréal, le lundi 21 octobre 2013

Centre St-Pierre : 1212, rue Panet, salle 203, Montréal QC H2L 2Y7 (stationnement : 10\$ la journée)

Saint-Sauveur (Laurentides), le vendredi 1er novembre 2013

86-B, rue de la Gare, St-Sauveurs-des-Monts QC J0R 1R6 (Stationnement gratuit)

Dolbeau-Mistassini, le vendredi 25 octobre 2013

CLSC Les Jardins du Monastère, salle 270 : 201, boul. des Pères, Dolbeau-Mistassini QC G8L 5K6

Nom de famille

Prénom

Adresse postale

Ville

Code postal

Téléphone au domicile

Téléphone au bureau

Courriel

Emploi

Mode d'inscription

Envoyez par la poste la fiche d'inscription dûment remplie et votre chèque libellé à l'ordre de **Stéphane Migneault**. Le chèque doit être postdaté (10 jours ouvrables avant la date de la formation). L'adresse postale : 984, boulevard Pie-XII, Québec (Québec) G1W 4N1. Important : avant d'effectuer votre envoi postal, vérifiez par courriel s'il reste des places. L'adresse de courriel : info@stephanemigneault.com

Date limite d'inscription

Dix jours ouvrables avant la tenue de la formation.

Reçu et attestation de formation

Une attestation de formation et une facture vous seront remises lors de la formation.

Politique d'annulation

Aucun remboursement 5 jours ouvrables avant la tenue de la formation.

Au plaisir de vous faire découvrir l'EMT!