



L'EMDR

L'histoire, la méthode et les techniques pour se libérer de ses traumatismes et dépasser ses blocages.

Dr Christophe Marx, « L'EMDR », Eyrolles, novembre 2013

EMDR, sigle qui signifie Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, peut se traduire par Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires. Découverte en 1987 aux Etats-Unis par Francine Shapiro, l'EMDR est un traitement de choix pour l'état de stress post-traumatique, dont l'efficacité a été validée par la Haute Autorité de santé et l'Organisation mondiale de la santé. S'appuyant sur les facultés du cerveau pour transformer les informations à l'origine d'un traumatisme, l'EMDR permet de libérer le patient de sa souffrance et de dépasser ses blocages. Cette thérapie repose sur la stimulation alternée de chaque côté du corps par des mouvements oculaires, alors même que la personne se reconnecte à l'événement traumatisant. Ouvrage d'introduction et de référence, ce guide conçu par un praticien expérimenté présente l'histoire, la méthode et les applications de l'EMDR.

©<http://www.emdr-france.org/web/bibliographie/>