



L'intégration par les mouvements oculaires Danie BEAULIEU

Manuel pratique de la thérapie IMO

L'intégration par les mouvements oculaires (IMO) est une thérapie où le patient, guidé par le praticien, effectue des mouvements avec les yeux afin de traiter des traumatismes psychologiques et les blocages qui s'en suivent.

Cette pratique permet d'activer les réseaux neurologiques inconscients. Au lieu de s'en tenir à un échange verbal à long terme, à l'instar des thérapies traditionnelles cognitives, le patient refait l'expérience de son traumatisme initial, avec tous les souvenirs multisensoriels associés, et peut l'intégrer à son vécu.

Au premier regard, cette technique paraît d'une simplicité surprenante, mais elle s'appuie sur un protocole précis et rigoureux. Dans ce cadre bien défini, patient et thérapeute bénéficient d'une grande liberté où peuvent s'exprimer lâcher-prise et confiance, activant le processus d'autoguérison.

Ce livre s'adresse prioritairement aux praticiens professionnels mais aussi à toute personne curieuse de découvrir les richesses du fonctionnement humain et de s'initier aux possibilités innombrables qu'offre cette thérapie.

Une méthode spectaculaire pour traiter les souvenirs traumatisants rapidement et efficacement.

Extrait de L'intégration par les mouvements oculaires de Danie Beaulieu

A notre époque, c'est un immense privilège d'exercer le métier de psychologue. Jamais auparavant, nous n'avons eu à notre disposition un tel éventail de méthodes et de traitements aussi efficaces, sans parler de l'état actuel des connaissances sur la nature de l'esprit et de ses troubles, ce qui nous permet de mieux en comprendre les diverses manifestations. Au cours des vingt dernières années, nous avons pu observer d'incroyables changements dans la manière dont psychologues, médecins et scientifiques traitent la question du bien-être émotionnel et physique. Il en a résulté des progrès majeurs dans notre capacité à aider nos clients. Le développement de la thérapie de l'intégration par des mouvements oculaires (IMO) fait partie, je pense, des contributions les plus importantes que la psychologie a apportées à l'humanité des temps modernes. Il s'agit d'une nouvelle technique de psychothérapie qui rassemble des connaissances et des points de vue provenant de domaines d'applications auparavant distincts pour constituer une démarche globale cohérente et souple. De

façon plus significative, la thérapie IMO est fortement ancrée dans le postulat selon lequel l'esprit est doté de puissants moyens d'auto-guérison, encore faut-il savoir leur faire confiance et en trouver les chemins d'accès.

J'ai conscience de la chance que j'ai eue d'apprendre cette méthode stupéfiante à un moment de ma vie où je cherchais à rendre plus efficace mon aide auprès de mes clients et où j'aspirais dans ma quête personnelle à mieux comprendre l'esprit humain. Force était de constater que toute notre bonne volonté, nos soins et nos compétences thérapeutiques ne suffisaient plus depuis déjà bien longtemps à libérer de leur détresse les personnes accablées par des souvenirs d'événements traumatiques non résolus. Qu'il fut question de psychose traumatique, d'hystérie, de dépression ou d'état de stress post-traumatique, la souffrance quotidienne de ces personnes défiait toute solution dans de trop nombreux cas. Mais, à présent, grâce à l'IMO, nous avons de bonnes raisons d'être optimistes.

L'IMO est la méthode la plus efficace que je connaisse pour accéder aux souvenirs traumatiques et les intégrer. Elle permet de dévoiler les replis de l'esprit multisensoriel qui serait resté à jamais fermé lors d'une thérapie verbale. De nombreuses personnes ont du mal à parler de leurs expériences traumatiques et arrivent dans le cabinet du thérapeute en disant « Je ne comprends pas. C'est idiot, je sais que ça (le traumatisme) ne va pas se reproduire, mais...ce que je ressens, c'est plus fort que moi. » Plus elles essaient d'en parler, plus elles ont l'impression de ne pas être à leur place, d'être idiotes, voire folles. Après des années de thérapie, certaines ont perdu tout espoir et se sentent épuisées à la fois par leur problématique et par les efforts fournis sans cesse pour y faire face. La verbalisation ne les a pas aidées, alors que les méthodes et les caractéristiques uniques de l'IMO peuvent produire des résultats remarquables – et avec une rapidité extraordinaire – dans le processus de guérison de traumatismes auparavant réfractaires.

©http://www.medecines-douces.com/biblio/integration_mouvements_oculaires.htm