

# La thérapie EMDR

La thérapie EMDR en anglais - Eye Movement Desensibilisation and Reprocessing). En français on traduit par : **mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement de l'information**, est une approche psychothérapeutique-neuro-émotionnelle de désensibilisation et de retraitement des informations faisant appel à la stimulation sensorielle par des mouvements oculaires.

**L'origine de la méthode EMDR**, remonte à 1987. Elle fut découverte par une psychologue américaine Francine Shapiro. Elle est aujourd'hui membre du Mental Research Institute de Palo Alto fondé en 1959 à Palo Alto en Californie par le psychiatre Donald de Avila Jackson. Influent dans l'approche par la théorie systémique de la psychothérapie, il fait référence en matière de thérapie familiale et de thérapie brève. On parle plus souvent du mouvement de pensée qui en est la source en évoquant l'École de Palo Alto.

**Qui peut bénéficier de cette approche ?** La thérapie EMDR permet de dépasser des souffrances liées à des traumatismes lourds vécus dans le passé (Tels qu'un deuil, un viol, une agression physique ou psychique, un grave choc émotionnel). Le champ d'application de l'EMDR s'étend aujourd'hui au traitement des personnes qui présentent des troubles dépressifs, anxieux, psychosomatiques, un syndrome post-traumatique,.

**Comment cela fonctionne ?** Alors que la personne revit le trouble du passé et se met à l'écoute de ce qui se passe en elle, le praticien EMDR réactive les processus de retraitement des informations qui se sont enkystées lors du choc émotionnel. Grâce au processus neurologique mis en marche par le mouvement des yeux, le cerveau est stimulé et métabolise en conséquence les résidus du passé. Il est important de noter que l'évènement n'est pas effacé mais la croyance négative qui induisait une décharge émotionnelle invalidante pour le sujet disparaît. Les souvenirs qui étaient enregistrés d'une façon négative dans le cerveau émotionnel sont littéralement "digérés" et perdent de leur intensité, au profit d'une croyance positive. Ainsi la thérapie EMDR permet de travailler non seulement sur les émotions invalidantes mais également sur les croyances négatives. Alors que le traumatisme a gelé le processus de traitement de l'information, les mouvements alternatifs des yeux le relance permettant ainsi au sujet de dépasser la phase traumatisante, d'en modifier sa perception et de mettre en place de nouvelles ressources. Ainsi la personne n'est plus en souffrance quand elle repense à l'évènement traumatisant.

**Vous souhaitez vous libérer :** D'un schéma de dévalorisation - De votre stress - D'émotions invalidantes (peur, tristesse, colère, culpabilité, traumatismes, spasmophilie) - De troubles obsessionnels compulsifs (TOC) - De schémas répétitifs d'échecs dans votre vie affective ou professionnelle - D'un problème de peau (psoriasis, eczéma) - D'allergies - De douleurs chroniques (fibromyalgie) - De colites spasmodiques.

**Vous désirez retrouver :** La confiance **en vous**- L'estime de soi - La créativité - L'harmonie - L'énergie - La sérénité - du bien-être - de la joie de vivre - votre poids idéal - Un sommeil réparateur

**Vous souhaitez :** Chercher la racine d'un mal-être - Perdre du poids - Arrêter de fumer - Rompre avec toute forme d'addiction - Désamorcer une croyance négative - Vous mettre en route sur le chemin de la guérison et y parvenir - Apprendre la méditation - Apprendre les techniques énergétiques de ressourcement - Donner sens à votre vie - Être accompagné(e) dans un travail de développement personnel - Résoudre un deuil, une séparation difficile, ...