

Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 6 - Juin 2023

Association bien être santé créativité

EMDR

C'est quoi? Comment ça marche?

Peux-tu m'expliquer dans les grandes lignes ce que c'est que la thérapie EMDR?

L'EMDR est une thérapie qui permet la désensibilisation d'un souvenir traumatique par des mouvements alternatifs des deux yeux pour libérer des informations négatives et débloquer des mémoires dysfonctionnelles.

Qui a mis au point l'EMDR?

Hélène SHAPIRO une thérapeute américaine en 1987, elle a observé qu'en faisant des mouvements oculaires alternatifs elle se sentait mieux. Elle a ensuite testé cette thérapie sur des soldats vétérans du Vietnam puis a rédigé une thèse sur l'EMDR.

Mais dis-moi dans quel cas on peut en effet effectuer de l'EMDR?

Surtout dès l'apparition de troubles anxieux, de crises d'angoisses, des changements d'humeur avant qu'un état de stress post traumatique ESPT s'installe, il est conseillé de bénéficier d'une séance EMDR.

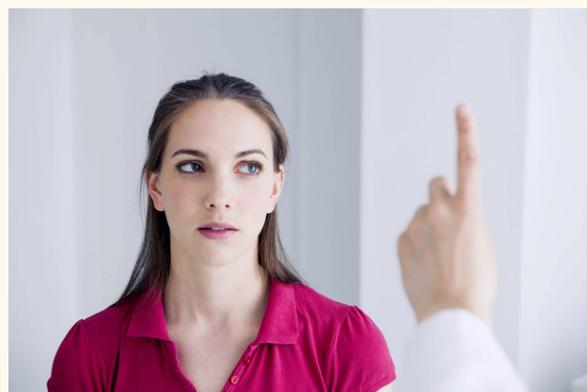
Concrètement, comment ça se passe dans le cerveau, lorsqu'on effectue de l'EMDR en étant traumatisé ?

Et bien lorsque le patient présente les symptômes d'un traumatisme, grâce à l'EMDR, l'image traumatisante sera rangée au bon endroit.

Pendant la séance de EMDR, le patient va être connecté à l'image difficile et on va lui faire faire des mouvements oculaires alternés (à peu près 24) pour que tout simplement le cerveau droit intègre l'information traumatisante en lui retirant sa charge émotionnelle jusqu'à ce que le patient ne ressente plus de perturbations.

Lorsqu'un patient souffre d'un état de stress post traumatique, son amygdale qui gère ses émotions est toujours hyperactive. Elle va stocker ce souvenir traumatisant avec la peur.

Eh bien justement l'EMDR va permettre de transférer ce souvenir stocké dans une autre zone du cerveau sans la charge émotionnelle ainsi éviter que l'information négative s'enkyte dans le cerveau.



**Psychologue
Psychothérapeute**

Je vous propose des formations
en groupe :

- Gestion du stress,
- Affirmation de soi
- Estime de soi



**Consultation
psychothérapeutique, Thérapie
cognitive, comportementale
et EMDR (thérapie des
traumatismes)**

Stéphanie FERNANDEZ

06 18 91 25 73

www.alygn.fr

**Association Bien Etre Santé Créativité présente à
ESPACE PARAMEDICAL - MAISON DE SANTE DE LARGENTIERE**



Pascale BERNARD :
Formatrice et
psychopraticienne
en psychosynthèse

Formée à la psychothérapie selon les travaux du Dr Assagioli.

Master 1 de psychologie (Lyon 2)
Formée par Jacques Salomé
à la méthode ESPERE

A Largentière

Réflexion sur les pratiques :

des temps pour les professionnels, associations et structures souhaitant mener une réflexion sur leur pratique, remettre du sens dans l'agir, renouer avec les valeurs du métier, conscientiser les choix, faire des liens, se ressourcer, renforcer le collectif.

Le 30 juin à la maison de santé de Largentière.

Prochaines formations Psychosynthèse :

17 et 18 juin 2023

16 et 17 septembre 2023.

Contact : 06.72.04.05.58

bernard.pascale2@wanadoo.fr

Stress ? douleurs ? Fatigue ?

Besoin de changement

dans votre vie

- **Consultations individuelles**
(enfants, et adultes)

Accompagnement centré sur le présent et orienté vers les solutions.

Des outils et actions concrètes pour retrouver un équilibre dans sa vie

- **Massages bien-être**
- **Qi gong**



Stéphanie ROUSSET
Praticienne Psychocorporelle
06 06 55 38 12

Est qu'il y a des contres indications pour cette thérapie EMDR?

Ouiii

-chez des patients souffrants de traumatismes neurologiques par exemple dans le cas de crise d'épilepsie on évite les mouvements oculaires , on opte pour les tapping alternatifs sur une partie du corps

- chez les femmes enceintes en début de grossesse.

Combien dure une séance et combien doit-on faire de séances avec cette thérapie EMDR?

Une séance dure entre 45 minutes à 1h30. On compte en moyenne cinq à 10 consultations maximum pour qu'un traumatisme simple disparaisse.

À ce jour, les études ont montré que cette thérapie est efficace à 80 % pour un trauma simple, 20 mn peuvent suffire pour désensibiliser un unique trauma .

Cela m'intrigue cette technique de mouvement oculaire! est-ce que tu peux m'en dire un peu plus?

Ce que l'on a constaté, c'est lorsque nous dormons pendant la phase paradoxale du sommeil, nos yeux effectuent des mouvements oculaires involontaires de la droite vers la gauche. On sait aujourd'hui que pendant cette phase tous nos souvenirs, expériences de la journée sont retraités correctement et archivés dans notre mémoire. C'est exactement ce que nous recréons en séance EMDR par ces mouvements oculaires.

En début de séance, le thérapeute va interroger son patient pour connaître le canal sensoriel qui lui semble le plus efficace pour lui, la cible thérapeutique peut être soit une sensation, une émotion ou une image.

Une dernière question Stéphanie, selon toi quels sont les bénéfices de cette thérapie EMDR?

Plus on intervient tôt mieux c'est, pour éviter qu'un ESPT (état de stress post traumatique) s'installe. Étonnamment le fait de faire revivre le trauma au patient, lui permet de retraiter l'événement en information positive et de s'en débarrasser. L'EMDR permet aussi de modifier sa croyance erronée et ainsi retrouver sa confiance en soi. Plus le patient est connecté à son corps ou son émotion plus le travail du cerveau sera rapide.

Stéphanie Fernandez

Retrouver nos offres spéciales à la
maison de santé sur :
www.bienetresantecreativite.fr



Association Bien-Être
Santé Créativité
Drôme - Ardèche

L'Association Bien Être Santé Créativité propose de regrouper les professionnels de ces activités en vue de créer une coopérative spécialisée. Elle est aussi garante de leur éthique et conçoit des prestations sur mesure pour les entreprises privées et publiques.