GUIDE PATIENT

Comprendre l’EMDR

Une approche pour travailler les souvenirs qui restent douloureux

Qu’est-ce que l’EMDR ?

L’EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) est une psychothérapie qui aide à retraiter certaines expériences difficiles ou traumatiques lorsque leur souvenir continue de provoquer des émotions, des pensées ou des sensations pénibles.

Comment se déroule le travail ?

Après un temps d’échange et de préparation, nous choisissons ensemble un souvenir à travailler. Durant le retraitement, je propose des séries de stimulations alternées, par mouvements des yeux, tapotements ou sons. Vous observez ce qui vient, avec des pauses régulières. Vous pouvez ralentir ou arrêter à tout moment.

Le plan de ciblage, en quelques mots

Le plan de ciblage peut prendre plusieurs rendez-vous. Il relie votre histoire, vos difficultés actuelles et vos ressources. Une ligne de vie peut aider à repérer les souvenirs, les déclencheurs présents et les situations futures à travailler.

Pourquoi travailler un souvenir douloureux ?

Après un traumatisme, un souvenir peut revenir avec une forte charge émotionnelle et corporelle, comme si le danger était encore présent. L’EMDR vise à diminuer cette détresse et à aider à vivre le souvenir comme appartenant au passé.

Une « digestion émotionnelle », à votre rythme

Cette image décrit le retraitement : de nouvelles associations peuvent émerger et le regard porté sur soi peut évoluer. Le souvenir n’est pas effacé. Les effets et le nombre de séances varient selon la personne et son histoire.

Suivi EMDR à prévoir avec la praticienne ; non réservable en ligne.

Retrouvez mes ressources et informations

Scannez ce code pour visiter mon site.
agathecartegnie.fr