



Psychothérapie par mouvements oculaires



L'EMDR, une psychothérapie pour guérir aujourd'hui des blessures du passé  
Livret à destination des adolescents

L'EMDR ?  
C'est quoi ?

Eh non, aucun rapport avec Mort de Rire !  
En fait, c'est *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*  
ou en français, *Mouvement des Yeux désensibilisant et reprogrammant*

À quoi ça sert ?

C'est une **psychothérapie**, qui permet de soulager la souffrance liée aux traumatismes passés.

C'est préconisé en cas de stress post-traumatique, qui se manifeste souvent face à un deuil, à la maladie brutale d'un proche, aux relations abusives et maltraitantes, ou après avoir subi un accident, un attentat, une catastrophe naturelle...

Et comment ça marche ?

### **C'est un blocage émotionnel**

Parfois, lorsqu'un traumatisme survient, le cerveau n'arrive à traiter, à "digérer" l'ensemble des informations reçues. L'événement reste alors figé dans la mémoire émotionnelle, et continue d'avoir un impact négatif dans la vie quotidienne.

### **"Désactiver" la souffrance**

L'EMDR propose aux patients de parler du souvenir douloureux, tout en étant stimulé bilatéralement, grâce à un mouvement précis des yeux. Cela réactive les connexions dans le cerveau et progressivement, les informations sont réintégrées, de la bonne façon cette fois. Les émotions négatives associées à l'événement traumatisant s'apaise.



## A quoi ça ressemble, concrètement ?



L'histoire de Marleen



L'histoire de Milan



témoignages

## Comment je trouve un praticien ?

Pas facile de trouver le bon praticien quand il y a autant de choix. L'important, c'est de trouver un praticien avec qui tu te sens bien, et qui respecte les critères suivants :

- ✓ psychologue, psychiatre ou psychothérapeute reconnu par l'ARS
- ✓ cursus spécialisé en EMDR par un centre de formation validé par EMDR France
- ✓ engagé à respecter le Code d'Ethique de l'Association EMDR France
- ✓ porte le titre de Praticien EMDR Europe ou est en cours d'obtention de ce titre

Sur le site de l'association, tu peux retrouver un annuaire avec les praticiens près de chez toi.

<https://www.emdr-france.org/lannuaire-des-therapeutes-2/>





9 rue Papillon - 75009 PARIS

[contact@emdr-france.org](mailto:contact@emdr-france.org)

09 63 58 44 63 / 09 63 57 44 63

<https://www.emdr-france.org>

