



# EMDR France

Psychothérapie par mouvements oculaires



Votre enfant souffre aujourd'hui d'événements du passé ?  
La psychothérapie EMDR peut être une solution douce,  
adaptée aux plus petits

**1987** Francine Shapiro met en place l'EMDR

**2002** EMDR France

**2004** Reconnaissance de la thérapie EMDR par l'INSERM

**2007** Reconnaissance par la HAS

**2013** Reconnaissance par l'OMS

## Vous avez dit EMDR ?

*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

### L'EMDR, soigner aujourd'hui les blessures du passé

Il s'agit d'une psychothérapie qui permet de soulager la souffrance liée aux expériences de vie douloureuses ou traumatisantes.

### Préconisée pour le Stress Post-Traumatique

Le Stress Post-Traumatique 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...

## Comment ça marche ?

### 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 d'exprimer le souvenir douloureux, tout en étant stimulé bilatéralement grâce à un mouvement des yeux. Ce processus favorise les connexions neuronales et permet progressivement de restructurer l'ensemble des informations. L'événement est intégré et déchargé de la douleur émotionnelle.



## Quand faire appel à l'EMDR pour mon enfant ?

### Les signes qui alertent

L'enfant ne joue plus, ne rie plus, ses colères sont particulièrement fortes, il évoque des flash-backs, souffre de cauchemars récurrents...l'EMDR s'adresse aux traumatismes des enfants ainsi qu'aux troubles du développement liés au lien parent/enfant/ou parent/ éducateur.



### Une thérapie pour plusieurs difficultés

- Phobies, phobie scolaire
- Troubles du comportement alimentaire
- Mésestime de soi
- Echec scolaire, difficultés à se concentrer
- Enurésie
- etc...

## Quel praticien choisir ?

Face au développement de l'offre EMDR, nous vous conseillons de choisir le praticien de votre enfant avec attention, en vérifiant qu'il ou elle respecte bien 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

Un annuaire regroupant l'ensemble des praticiens par région et spécialité adulte/enfant est à votre disposition sur notre [site](https://www.emdr-france.org/lannuaire-des-therapeutes-2/) !

<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>

