



EMDR

THERAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Caroline-Laure Gousseau

Libération des traumatismes par le mouvement oculaire

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une thérapie reconnue pour son efficacité dans le traitement des traumatismes psychiques, des blocages émotionnels et de l'anxiété.

Elle **permet de retraiter des souvenirs douloureux** restés "bloqués" dans le cerveau, afin de les intégrer de façon apaisée.

Les bienfaits

Cette thérapie peut apporter un véritable soulagement psychique et émotionnel dans de nombreuses situations :

- **Soulagement durable des traumatismes** (récents ou anciens)
- **Réduction du stress**, de l'anxiété et des peurs
- **Amélioration de l'estime de soi**
- **Meilleure gestion des émotions**
- **Diminution des symptômes liés aux troubles du sommeil**, de l'humeur ou du comportement



Les techniques

L'EMDR **repose sur la stimulation bilatérale alternée**, souvent à travers des mouvements oculaires, mais aussi via des tapotements ou des sons.

Pendant la séance, le thérapeute guide le patient pour qu'il revisite un souvenir ou une sensation difficile tout en recevant cette stimulation rythmée. Ce processus favorise le "déblocage" naturel de l'information dans le cerveau.



- 🍃 Durée : 60 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge par LAMAL et ASCA : non