

● **Extrait de : la Révolution EMDR, Tal Croitoru**

L'EMDR m'a aidé bien plus que je n'aurais pu l'espérer. Pour la première fois de ma vie j'avais le sentiment que la thérapie faisait de l'effet, que le traumatisme qui m'avait harcelé pendant une grande partie de ma vie était dépassé. Maintenant je peux parler de mon enfance sans en revivre la souffrance."

● **Client EMDR, Anvers**

J'ai été confronté pour la première fois avec l'EMDR lors d'un conflit avec mon patron au sujet d'une réorganisation de notre société. J'avais des crampes d'estomac, je me sentais très mal, c'était comme si ma colère envers mon patron me rongait l'âme. J'étais étonné de découvrir que ce conflit avait réveillé quelque chose qui sommeillait en moi depuis longtemps. Grâce à l'EMDR j'ai découvert que les traces des moqueries subies à l'école étaient toujours présentes. L'EMDR m'a aidé à classer définitivement ces pensées et... avec un bon résultat!"



FORT HEUREUSEMENT,
IL EST TOUJOURS
POSSIBLE DE TRAITER
DES SOUVENIRS
PRÉSENTS DEPUIS
LONGTEMPS
DANS LE CERVEAU

Francine Shapiro
Ph.D., fondatrice de l'EMDR

Ce dépliant vous est offert par :



Vous voulez en savoir plus ?

Commandez 'La Révolution EMDR' chez votre libraire ou via www.emdrrevolution.be

WWW.EMDR-BELGIUM.BE



EMDR
Belgium

Thérapie révolutionnaire
pour traiter les problèmes psychiques



Des fantômes du passé vous hantent encore ?

Dans la thérapie vous collectez avec le praticien les différents événements non assimilés de votre vie sur une ligne du temps.

Ensuite, tous ces souvenirs seront traités un à un pour que votre cerveau puisse les intégrer. De cette façon les situations actuelles ne soulèveront plus automatiquement des sensations négatives.

L'EMDR n'est pas spécifiquement un moyen pour apprendre à gérer les troubles, mais une solution pour traiter les problèmes à la racine. La force de la thérapie EMDR se trouve dans l'association unique d'un protocole combiné à des mouvements oculaires (ou autre stimulation). Ces mouvements mettraient en oeuvre un mécanisme guérisseur équivalent à notre phase de sommeil paradoxal.



**Avez-vous été victime ou témoin
d'un accident ou d'une catastrophe ?**

Êtes-vous souvent anxieux ?

**Vous sentez-vous nul, incapable,
abandonné ou sans valeur ?**

Dans ce cas, l'EMDR peut vous aider. L'EMDR va plus loin que les thérapies verbales classiques. Le thérapeute EMDR ne se concentre pas seulement sur les pensées, mais également sur les sentiments sous-jacents et les sensations corporelles afin d'obtenir une guérison en profondeur. Ceci vous permet non seulement de savoir avec votre raison que la problématique est évacuée mais aussi de le ressentir dans votre corps.



Que puis-je attendre de l'EMDR ?

Depuis 1987 l'EMDR intervient dans le traitement de troubles de stress post-traumatiques. Dans ce type de cas il existe clairement une corrélation entre le début des plaintes et un événement traumatique.

A l'heure actuelle l'EMDR est utilisé de plus en plus pour des problèmes psychiques tels que l'anxiété, la dépression, les addictions,... Le principe est le même. Si les souvenirs pénibles de votre vie provoquent ou aggravent vos troubles, il y a fort à parier que l'EMDR sera pour vous un traitement adéquat ou complémentaire.