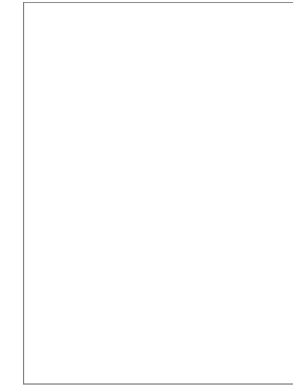


Il lui est alors demandé d'évaluer la conscience positive qu'il aimerait avoir de lui-même pour faire face à ce trauma. Pendant que les pensées et les sentiments ressurgissent, le praticien effectue avec ses doigts, de gauche à droite et de droite à gauche des mouvements alternatifs successifs et brefs. Le patient suit des yeux ces mouvements. Les séries continuent jusqu'à ce que les émotions soient neutralisées. La phase de désensibilisation est alors activée. L'EMDR permet d'acquérir une compréhension telle que le patient se donne la possibilité d'être acteur de ce qui s'est passé et de ne plus se sentir impuissant face à l'expérience traumatique. C'est sur l'impact émotionnel et le traitement du souvenir traumatique que les mouvements oculaires de l'EMDR agissent.

La cohérence cardiaque

Le concept de cohérence cardiaque est apparu aux Etats-Unis vers les années 1995, lorsque son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut [HeartMath](#). Encore peu répandue en Europe, la technique de cohérence cardiaque restait jusqu'ici confinée dans une sphère médicale très spécialisée. A présent, de nombreuses études montrent que l'emploi de cette technique peut résoudre bien des problèmes, puisque le stress de la vie quotidienne est à l'origine de beaucoup de pathologies. La cohérence cardiaque est une technique permettant de contrôler d'avantage la réponse au stress et aux émotions ainsi que les manifestations physiques qui les accompagnent.

Le principe de fonctionnement ; les liens qui unissent le cœur et le cerveau sont nombreux, à la moindre émotion, la moindre peur, le cœur s'emballer. Mais les liens entre cœur et cerveau sont réciproques : calmer les battements du cœur permet de faire disparaître les tempêtes sous le crâne. Il suffit pour s'en convaincre de voir comment le fait de prendre de grandes inspirations lorsque l'on est énervé permet de ralentir le cœur ... et rasséréner le cerveau. Bien sûr, il semble difficile de contrôler son cœur à volonté. Mais il est pourtant possible d'agir sur son rythme cardiaque de manière indirecte, notamment en travaillant sa respiration. C'est là que la cohérence cardiaque intervient : en effet, il s'agit d'apprendre à contrôler son rythme cardiaque, avec des techniques simples et un système de visualisation sur l'écran de l'ordinateur (biofeedback). En clair, une sorte d'électrocardiogramme simplifié permet de visualiser les battements de son cœur sur l'ordinateur du thérapeute et d'y voir directement les répercussions de la respiration. Progressivement, et en s'entraînant à ce type de respiration en consultation, on apprend donc à contrôler de manière quasi réflexe les emballements du cœur. On applique donc quasiment spontanément le type de respiration nécessaire, lors d'un moment de stress ou d'émotion intense.



Ludivine THILMANT

*Licenciée en psychologie
Licenciée en sciences de la famille et
de la sexualité*

**Thérapie enfant, adolescent,
couple et famille**

Rue Jean Meunier, 10
6920 WELLIN

0492/78.02.89

Mes spécialités

L'approche systémique

L'approche systémique se distingue des autres approches par sa façon de comprendre les relations humaines. En effet, la personne n'est pas le seul élément analysé dans la démarche. L'intervenant accorde aussi une importance aux différents systèmes dont elle fait partie (familial, scolaire, social, etc.). En effet, l'histoire de la famille agit sur l'individu. Cet individu transporte avec lui des valeurs, des émotions et des comportements véhiculés par la famille et ceci depuis plusieurs générations. Il est donc intéressant de prendre cela en compte lors de la thérapie.

La thérapie sexo-fonctionnelle

La thérapie sexo-fonctionnelle a pour but de favoriser l'acquisition par les femmes et par les hommes d'une fonctionnalité sexuelle sur les plans personnel, relationnel et social.

La guidance familiale et la psycho-éducation

Les séances dépendent des besoins de chacun et comprennent une dimension pédagogique (information scientifique sur le trouble), une dimension psychologique (écoute, soutien) et une dimension comportementale (conseils pratiques pour mieux vivre avec le trouble).

Prise en charge des enfants diagnostiqués TDA/H et/ou Haut Potentiel

Prise en charge tant au niveau individuel, familial que sur le modèle de la guidance familiale et de la psycho-éducation développée précédemment.

L'aide aux victimes

Bénéficie d'une aide toute personne qui a subi une atteinte directe à son intégrité corporelle, psychique ou sexuelle. Mon rôle est de favoriser, par une aide et un soutien sur le plan psychologique, un travail d'élaboration psychique autour de l'événement, et une réflexion sur la place et le sens qu'il va prendre dans la vie du

client

Prise en charge des enfants diagnostiqués TDA/H et/ou Haut Potentiel

Prise en charge tant au niveau individuel, familial que sur le modèle de la guidance familiale et de la psycho-éducation développée précédemment.

L'aide aux victimes

Bénéficie d'une aide toute personne qui a subi une atteinte directe à son intégrité corporelle, psychique ou sexuelle. Mon rôle est de favoriser, par une aide et un soutien sur le plan psychologique, un travail d'élaboration psychique autour de l'événement, et une réflexion sur la place et le sens qu'il va prendre dans la vie du sujet.

La thérapie EMDR

L'EMDR, acronyme anglais signifiant *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, que l'on peut traduire par "Retraitement et Désensibilisation par Mouvement Oculaire", est une technique psychothérapique conçue à la fin des années 1980, en Californie, par Francine Shapiro. L'E.M.D.R. s'adresse principalement aux victimes d'E.S.P.T. (Etat de Stress Post-Traumatique) mais peut être également utilisé dans les troubles de l'adaptation comme les deuils, divorces, difficultés au travail, lorsque l'on a des peurs fortes et inexplicables, subis des abus sexuels, été la victime ou le témoin d'un crime ou d'un grave accident, survécu à une catastrophe naturelle, vécu un événement traumatisant, que l'on a des difficultés pour faire confiance aux autres, peur de rester seul(e), une mauvaise image de soi-même. D'une manière plus générale, cette méthode s'applique à tous les cas où notre système de croyances a été remis en question, où notre relation au monde et aux autres a été bouleversée.

L'EMDR c'est l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires. Lorsqu'un évènement traumatique bouleverse notre vie (la mort d'un proche, un viol, un accident), il ouvre une plaie dans notre cerveau émotionnel. Pourtant notre cerveau a une capacité innée à "digérer" des évènements difficiles ; comme la peau a la capacité à se refermer après une blessure. Les incidents, les évènements dérangeants, voire traumatisants de la journée sont normalement traités et "digérés" pendant notre sommeil paradoxal. En imitant les mouvements des yeux qui ont lieu spontanément pendant les rêves, la thérapie EMDR permet au cerveau de digérer très rapidement les résidus de traumatismes du passé. Autrement dit, la stimulation double alternée (via les mouvements de vas et viens des yeux) semble relancer le processus de traitement de l'information. C'est ainsi que la thérapie EMDR permet :

- au *cerveau*, tout comme dans un sommeil réparateur, de digérer rapidement des "résidus" de traumatismes du passé (et même l'accumulation de petits traumatismes anciens)
- à l'*individu*, de dépasser le traumatisme et le sentiment d'impuissance, complètement et profondément, d'en modifier sa perception et de puiser de nouvelles ressources dans la réalité présente, et ce dans un laps de temps très court par rapport aux méthodes classiques

Une séance d'EMDR se décompose de la sorte ; le thérapeute assis face au patient l'invite à raconter l'histoire de son trauma et lui demande d'évaluer sur une échelle de 1 à 10 son niveau de stress. Quand le problème est bien identifié, la personne est invitée à visualiser l'événement traumatique. Avant tout travail de désensibilisation, le thérapeute va aider le patient à rechercher ses ressources positives : en identifiant ses qualités, en se remémorant des moments heureux, en pensant à un lieu sécurisant.