



Psychothérapie par mouvements oculaires



9 rue Papillon - 75009 PARIS  
contact@emdr-france.org  
09 63 58 44 63 / 09 63 57 44 63  
<https://www.emdr-france.org>



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'apaisent.

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
- ✓ porte le titre de Praticien EMDR Europe spécialisé Enfants-adolescents ou est en cours d'obtention de ce titre
- ✓ engagé à respecter le Code d'Ethique de l'Association EMDR France

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/>