

Explication de l'EMDR

Souvent quand quelque chose de traumatique se passe, l'événement semble se bloquer dans le système nerveux avec tous ses composants : l'image originale, les sons, les pensées, les sensations et ainsi de suite. Comme l'expérience est enfermée, elle continue à être stimulée à chaque fois qu'un déclencheur survient. Elle peut être à la base de beaucoup de désagrément et parfois de beaucoup d'émotions négatives, tels que la peur et le sentiment d'incapacité, qui ne paraissent pas pouvoir être contrôlées. Ce sont vraiment les émotions restées connectées avec l'ancien traumatisme qui sont en train d'être déclenchées.

Les mouvements oculaires que nous utilisons en EMDR semblent déverrouiller le système nerveux et permettre au cerveau de retraiter l'expérience ; ceci peut être ce qui se passe durant la phase REM, ou durant le rêve, ou pendant le sommeil : les mouvements oculaires peuvent être impliqués dans le traitement d'un matériel inconscient. La chose importante à se rappeler est que c'est votre propre cerveau qui se guérira et que vous êtes celui qui le contrôle.