

Esprit et corps:

Utiliser l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires pour la guérison et le rétablissement

Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires

L'EMDR est une thérapie structurée qui peut aider à gérer les traumatismes, le trouble de stress post-traumatique, l'anxiété, la dépression, le trouble obsessionnel-compulsif, et d'autres expériences de vie traumatisantes.

Comment fonctionne l'EMDR ?

L'EMDR utilise la stimulation bilatérale : en alternant les mouvements ou les sensations des côtés gauches et droits du corps, afin d'aider le cerveau à retraiter et à réduire l'intensité émotionnelle des souvenirs douloureux.

Qui peut offrir l'EMDR ?

- Psychologues autorisés
- conseillers cliniciens autorisés
- travailleurs sociaux autorisés
- psychiatres
- psychothérapeutes diplômés (p. ex., RP en Ontario)

Mouvement ou sensation alternés que vous pouvez essayer :

Mouvement physique

- Faire un tour de vélo
- Jouer un instrument
- Se promener
- Dessiner ou faire de l'artisanat



Create a mental refuge

- Visualiser et se concentrer sur un lieu calme et sécuritaire
- éveiller les sens : qu'est-ce que vous voyez, entendez, sentez, ressentez ?
- Utiliser le mouvement bilatéral, taper sur vos épaules en alternance, en vous concentrant sur le lieu

Veuillez noter : ces activités ne remplacent pas la thérapie EMDR.



Table ronde

ICRTSP (25 juin 2025) Esprit et corps : utiliser la thérapie comportementale dialectique et l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires pour la guérison et le rétablissement. Voir les panélistes : <https://youtu.be/0tqm17HUC3E>

L'ICRTSP reconnaît avec gratitude la contribution de Suzanne Aikins et Dr Andrew Ekblad. *Infographie préparée par Karilyn Harris.*



CIPSR
ICRTSP