

## EMDR / IMO

*La thérapie EMDR est une nouvelle approche de psychothérapie qui utilise la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par le mouvement des yeux, soit par des stimuli auditifs ou cutanés, pour induire une résolution rapide des symptômes liés à des événements du passé. Cette thérapie poursuit le mouvement de recherche clinique et de soins inaugurés par la psychanalyse, la thérapie cognitive comportementale, les traitements par exposition, la médecine humaniste, les thérapies systémiques...*

*En anglais, Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

*En français, Intégration neuro-émotionnelle par les Mouvements Oculaires*

- **L'EMDR pour les traumatismes**

**5:42**

Explications à partir du cas d'une femme, témoin d'un accident tragique.

<https://www.youtube.com/watch?v=RW2nnPEzTVM>

- **Des yeux pour guérir : l'IMO comme thérapie - Le Documentaire – Témoignages et explications.**

**16:37**

Dalila El Mestari, psychothérapeute, présente "des yeux pour guérir", un documentaire sur l'IMO (Intégration par les Mouvements Oculaires), une neurothérapie qui traite les troubles post traumatiques tels que les phobies, le stress, la dépression, les tocs, mais aussi des maux plus courants comme le manque de confiance en soi, la jalousie malade ou les dépendances. La caractéristique de cette thérapie est de traiter en temps réel le malade; le traitement est donc instantané et se poursuit après les séances. Il en résulte que l'IMO comme thérapie est un outil précieux pour se libérer des émotions négatives et récurrentes ainsi que d'expériences éprouvantes et ce, de manière définitive.

<https://www.youtube.com/watch?v=d4IOSDle8dE>

- **EMDR : traitement des traumatismes psychiques**

**5:09**

Des explications à partir d'un cas concret.

<https://www.youtube.com/watch?v=x9w5xIFFfHE>

- **EMDR, (M)IMO... Expérimentez une vraie séance !  
précédée d'explications sur la technique, son historique, ses effets.**

**42:32**

[Benjamin Lubszynski](#)

Comment mettre à distance son passé, rapidement, efficacement, définitivement! Les thérapies de type EMDR et (M)IMO sont des outils redoutables pour parvenir à ce but, retrouver sa sérénité et développer de nouvelles façons de voir sa vie et de la mener. Au début, utilisées essentiellement sur les stress post-traumatiques, elles ont depuis prouvé leur intérêt face au stress, phobies, dépression, crises d'angoisse... Voici une séance à pratiquer intensément pour une efficacité maximale!

Le MP3 de cette séance et des centaines d'autres vidéos sur [www.psy-coach.fr](http://www.psy-coach.fr), site d'entraide gratuit et encyclopédie vidéo de la psychologie. Vous y trouverez aussi les pys et les coaches du Cabinet Benjamin Lubszynski, tous spécialisés les thérapies brèves, ces thérapies très actives, généralement efficaces en une dizaines de consultations (en ligne, à domicile ou en cabinet).

<https://www.youtube.com/watch?v=AxQMnpXNGTw>

- **Extrait d'une séance d'EMDR avec un thérapeute**

Sur base d'un souvenir douloureux dont les résonances se font encore sentir des années plus tard, le Dr Mairlot suit une séance d'EMDR sous la conduite de David Shreban.

<https://www.youtube.com/watch?v=0kHMog74ikY>

- **EMDR FRANCAIS**

Cet exercice d'EMDR est une solution d'urgence, si vous vous sentez en désarroi par rapport à un évènement.... mettez le film en grand écran pour que vos yeux fassent un vrai travail.

Vous pouvez lire les commentaires avant de commencer ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=a2z9uydo3x8>

## **DES PISTES DE REFLEXION**

- **Extrait d'un film documentaire : David Servan-Schreiber, Guérir autrement - Le cerveau émotionnel**

Un formidable message d'espoir : Pour guérir l'esprit, il est possible de passer par le corps. Celui-ci serait notre meilleur allié, susceptible de réveiller nos énergies internes et de nous ramener, tout en douceur, sur les chemins du mieux-être...

[https://www.youtube.com/watch?v=hBD0Hh\\_svT0&index=2&list=PLyBpL63JZmHTWSMY0kh-0nurD38sUq-QV](https://www.youtube.com/watch?v=hBD0Hh_svT0&index=2&list=PLyBpL63JZmHTWSMY0kh-0nurD38sUq-QV)

- **David Servan-Schreiber - Du temps pour soi**

Extrait du DVD : David Servan-Schreiber - Guérir autrement.

Un film de Youki Vattier avec David Servan-Schreiber, d'après son best-seller « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse ».

[https://www.youtube.com/watch?v=eYN\\_I\\_B4iHE&index=3&list=PLyBpL63JZmHTWSMY0kh-0nurD38sUq-QV](https://www.youtube.com/watch?v=eYN_I_B4iHE&index=3&list=PLyBpL63JZmHTWSMY0kh-0nurD38sUq-QV)