

Mouvements Oculaires

RITMO, EMDR, DECEMO, IMO ou méthode LESST, les mouvements oculaires permettent de soulager les personnes qui souffrent de stress post-traumatique. Ces techniques permettent de diminuer la charge émotionnelle liée à des événements traumatiques.



Mouvements oculaires : comment ça marche ?

Lorsqu'une situation de stress se présente, le cerveau active son circuit d'urgence pour permettre au corps soit de fuir soit de faire face à la menace. Pendant ce temps, les fonctions qui ne sont pas essentielles pour la situation sont désactivées. Ce sont ces différents mécanismes qui expliquent pourquoi après de telles situations, les personnes qui présentent des troubles post-traumatiques ont des trous de mémoire ou des souvenirs fragmentés.

La victime d'une expérience traumatique revit l'événement en boucle à travers des rêves, des flashes ou des idées. Les techniques de mouvements oculaires vont permettre de libérer de la charge émotionnelle liée à l'expérience et d'intégrer toutes les émotions qu'elle a générées. Pour y parvenir, ces techniques peuvent faire appel à différents outils, méthodes et processus.

Les différents mouvements effectués par les yeux permettent une stimulation bilatérale du cerveau qui contribue à son tour au soulagement des douleurs psychosomatiques et physiques (irritabilité, angoisses, violences, comportement compulsif, etc.).

Des mouvements oculaires pour surmonter un traumatisme

Les thérapies par mouvements oculaires s'adressent à tout le monde (enfant ou adulte) souffrant de perturbations émotionnelles dues à des traumatismes psychologiques. Il en existe différentes techniques :

l'EMDR : Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Cette technique de mouvements oculaires a été élaborée par Francine Shapiro. Elle permet au cerveau d'intégrer la charge émotionnelle due à un événement traumatique. L'EMDR est pratiquée par des professionnels de santé comme les psychologues, psychothérapeutes et psychiatres.

le RITMO : Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires
Il s'agit d'un outil de thérapie brève qui utilise des stimulations auditives, visuelles ou physiques. Ce processus permet d'activer les zones du cerveau en charge des émotions et événements traumatisants et de désactiver ainsi les états de stress post-traumatiques.

l'IMO : Intégration par les Mouvements Oculaires

Cette technique thérapeutique s'appuie sur la Programmation Neuro-linguistique (PNL). Elle a été développée par Danie Beaulieu, psychologue au Québec et est utilisée pour aider les personnes qui souffrent de séquelles traumatiques, stress post-traumatiques, états dépressifs ou phobies.

la méthode DECEMO : Désensibilisation des Chocs Émotionnels par les Mouvements Oculaires

Il s'agit d'une méthode qui emploie différents outils connus en psychothérapies : tapotements, protocole EMDR et intégration sensorielle. Elle permet de soulager la charge mentale non-intégrée en cas d'expériences traumatiques, de chocs émotionnels ou de blocages émotionnels.

LESST : Libération Emotionnelle des Schémas et Souvenirs Traumatiques

Cette méthode multidisciplinaire (inspirée de l'EMDR, l'hypnose ou encore de la bioanalogie) aide à aborder les ressentis, images et émotions pénibles qui entraînent une détresse psychique.