EMDR & CO
Apprendre et Comprendre

Les 8 étapes d'une séance d'EMDR

1 Histoire du client

- Recueil de l'histoire de vie du client et du traumatisme
- Vérification de l'adaptation de l'EMDR au traumatisme et de la capacité du client à s'y reconnecter

2 Préparation et mise en place

- Explication du déroulement de la séance
- Préparation aux techniques de relaxation en cas d'émotions fortes

3 Choix du souvenir cible

- Choix du souvenir cible qui représente le traumatisme (images, pensées, émotions)
- Evaluation de la détresse sur une échelle de 0 à 10

4 Traitement par SBA

- Connexion à la cible et Stimulation Bilatérale Alternée par le psychothérapeute
- Partage par le client de ses pensées / émotions / sensations au fur et à mesure de leurs apparitions

5 Bilan corporel

- Reconnexion au traumatisme et scan du corps pour repérer des sensations négatives restantes
- Nouvelles séries de SBA jusqu'à ce que la détresse soit entre 0 et 2

6 Ancrage positif

- Apparition de pensées positives remplaçant les négatives
- Reprise de la SBA mais cette fois-ci pour ancrer les pensées positives

7 Clôture de la séance

- Stabilisation de l'état émotionnel du client
- Préparation à l'éventualité de réminiscences entre les séances

8 Réévaluation (lors de la séance suivante)

- Repenser au traumatisme pour réévaluer le niveau de détresse
- Evaluer les changements entre les 2 séances pour ajuster la suite du traitement
- Reprise des étapes 3 à 7