

# L'EMDR : Eye Movement Desensitization and Reprocessing

-> efficace dans le  
traitement des troubles  
post-traumatiques,

Il s'agit d'une thérapie de désensibilisation  
utilisant des stimulations sensorielles bi-  
alternées.



Mouvements oculaires



Stimuli auditifs



Stimuli tactiles

Ces stimulations vont permettre  
de **diminuer la charge  
émotionnelle** liée à l'événement  
traumatique. Il s'agit d'un  
processus de **retraitement de  
l'information** liée à l'événement  
traumatique **par le cerveau**.....car  
le souvenir n'est pas traité  
correctement dans le cas d'un  
traumatisme, mais enregistré  
dans le cerveau à l'état brut.



## C3P-O

Centre de Prise en charge Précoce  
des Psychoses et d'Orientation



### Contactez-nous



03 26 86 86 14

Du lundi au vendredi,  
de 9 à 17 heures :

**34, rue Ponsardin**  
**51100 REIMS**  
**3ème étage**



[equipe.c3po@epsm-marne.fr](mailto:equipe.c3po@epsm-marne.fr)



Pour les  
proches et les  
patients

Les thérapies cognitivo-  
comportementales  
TCC  
et l'EMDR

L'EMDR implique un **protocole structuré**, décomposé en  
différentes étapes, pour accompagner efficacement la  
personne en souffrance.

# Les TCC

Ce sont des thérapies qui sont brèves et structurées, basées sur les théories de l'apprentissage...

L'objectif des TCC est de mieux comprendre les schémas de pensées négatives qui sont à l'origine des comportements "inadaptés" qui mènent à la souffrance.

Ces thérapies peuvent être utilisées pour les personnes souffrant de troubles anxieux, de troubles des conduites alimentaires, de troubles de l'humeur, de troubles obsessionnels compulsifs, etc.



## Composante cognitive

On va aider les patient.e.s à identifier leurs **pensées automatiques**, à prendre conscience de leurs distorsions cognitives ...

... et leur permettre de développer des **pensées alternatives**.



## Composante émotionnelle

On va travailler avec les patient.e.s leur capacité à repérer et à tolérer les différentes émotions

... pour ainsi apprendre à mieux les réguler.



## D'autres techniques...

Relaxation

Affirmation de soi

Pleine conscience

Techniques d'exposition