

L'EMDR en 10 points

1. Thérapie brève
2. « EMDR » de « Eyes Movement Desensitization and Reprocessing »
3. Traitement des souvenirs traumatiques
4. Déblocage mental
5. Diminution de la charge émotionnelle (stress, peur, boule au ventre...)
6. Modification des pensées négatives
7. Diminution des symptômes liés au trauma
8. Relâchement psychique et corporel
9. Réajustement de l'Image de Soi
10. Augmentation de la capacité de résilience