

Le *BRAINSPOTTING* est une nouvelle thérapie neurobiologique développée par David Grand en 2003.

Grace à son accès direct aux systèmes autonomes et limbiques du Système Nerveux Central, elle permet de stimuler le cerveau profond où sont stockées les expériences très perturbantes voire traumatiques, permettant ainsi **un retraitement et une libération de ces informations bloquées, hors d’atteinte de l’esprit conscient et des capacités verbales et cognitives**.

***Le socle même de la méthode repose sur cette phrase : « La direction de notre regard impacte notre ressenti »*. ( David Grand)**

En effet, lorsqu’une personne se concentre sur une situation chargée émotionnellement, nous pouvons remarquer qu’elle est de manière reflexe, donc inconsciente, attirée par un endroit dans son champ de vision où elle sentira plus particulièrement cette activation émotionnelle. On parle alors, de **brainspot**.

La thérapie *BRAINSPOTTING* consiste à soutenir ce point activateur (brainspot) et laisser toutes les informations qui sont dès lors réactivées, se dérouler jusqu’à ce que la perturbation soit digérée. Des pensées, souvenirs, émotions, sensations corporelles ou des images peuvent alors se présenter au patient et lui permettre de libérer des ressources auto-thérapeutiques.

***En savoir plus***

Il s’agit là d’une Méthode puissante et pointue, son action est directe, tout en restant contenante.

Elle invite le cerveau à se mettre en configuration optimale pour se réguler, réguler les mémoires non résolues, et ainsi s’auto-réparer.

Le *BRAINSPOTTING* est par conséquent une approche physiologique avec des conséquences psychologiques.

**Déroulement d’une séance**

Le patient est invité à décrire son problème, en étant présent à ce qui se passe dans son corps. Puis, aidé du thérapeute, il recherche le « spot » visuel où il va ressentir le plus de perturbations émotionnelles et corporelles. Une fois que le spot a été identifié, le patient peut garder le regard fixé sur la baguette télescopique que le thérapeute positionne à cet endroit, en pleine conscience focalisée. Il lui est demandé de vivre l’expérience sans rien chercher, sans essayer d’établir des liens, simplement dans l’observation du processus. Une musique, associée à des sons bi-latéraux, crée une sorte de cocon rassurant et vient soutenir le traitement. Certains patients voient alors des images, voyagent dans des souvenirs ou des pensées.

D’autres ont principalement des sensations corporelles. En général, à la fin de la séance, le patient se sent plus calme et a pris de la distance par rapport à son problème.

***Et le thérapeute là-dedans ?***



Le thérapeute *BRAINSPOTTING* se met lui-même en pleine conscience, comme son patient. Assis face à lui, présent, concentré, silencieux, il se met dans une écoute profonde, suivant l’activation émotionnelle du patient et l’expérience vécue dans son corps. Loin de toute interprétation, il ne cherche pas à «*savoir*» (pas plus que le patient d’ailleurs). Il doit veiller à laisser le cerveau trouver l’issue tout seul.

Malgré sa dimension neurophysiologique, le *BRAINSPOTTING* est un processus hautement relationnel. Le thérapeute *BRAINSPOTTING* adopte une posture bien différente de celle pratiquée par les praticiens qui exercent des thérapies par la parole. Au lieu de diminuer son engagement, le thérapeute en pleine conscience s’implique d’une autre façon car c’est sa présence en accordage qui soutient le processus de guérison. Le thérapeute est assis en face du patient, concentré et observateur, il se met à l’écoute de ses émotions et suit l’expérience vécue dans son corps par le patient sans le quitter du regard, son rôle étant de repérer l’activation.

*L’efficacité du BRAINSPOTTING reposerait ainsi sur trois processus qui se potentialisent : l’accès au cerveau émotionnel et au corps, combiné à la pleine conscience focalisée et à un accordage profond entre le thérapeute et le patient. D’où l’importance de se sentir en confiance avec son thérapeute…*

Comme pour l’*EMDR*, cette méthode est efficace pour traiter non seulement des traumatismes graves, récents ou anciens, mais au-delà, bien d’autres problématiques telle que ; l’anxiété, les phobies, les douleurs, la dépression, le deuil, addictions, des troubles du sommeil ou de l’alimentation, les attaques de panique, mais aussi les deuils bloqués ou les troubles de l’attention, les questionnements existentiels …

Elle permet également de renforcer les ressources, d’améliorer les performances sportives, artistiques et d’accompagner les situations où il faut donner le meilleur de soi-même (concours, examen ou tout autre challenge).

**En combien de séances**

La durée de la thérapie peut aller de quelques séances à …quelques années, selon qu’on a affaire à un trauma simple ou à des traumas complexes répétés, sources parfois de dissociation.

Mais, rapporte le Dr Christian Zaczyk, le *BRAINSPOTTING* peut faciliter la guérison rapide dans le cas des dépressions en lien avec des traumatismes. Dans d’autres cas, il peut accompagner un traitement médicamenteux.

.