

***EMDR /BRAINSPOTTING***

Deux méthodes psycho-neuro-physiologiques apportées par le progrès des neurosciences, permettent d'accéder à des mémoires dysfonctionnelles affectives et émotionnelles bloquées dans l’Inconscient, permettant ainsi au cerveau de les traiter et de les digérer .

La recherche a démontré en effet que notre cerveau avait la capacité naturelle de traiter**, de** **façon autonome**, les informations au quotidien.  En revanche quand il est dépassé **par un choc traumatique, ou une répétition de mini chocs,** il n'arrive plus à les traiter ou les « digérer » comme il le fait ordinairement.  Il reste bloqué sur l'évènement, sans que nous en ayons conscience. Ce sont les vécus traumatiques « petits t » et « grands T », non « digérés »

qui sont sources de ces perturbations.

Les thérapies *EMDR* de même que le *BRAINSPOTTING* sont maintenant reconnues pour leur efficacité, en premier lieu pour tout ce qui touche à ces traumatismes, du Stress Post Traumatique (ESPT) aux « petits » traumas, mais aussi pour bien d'autres problématiques (angoisses, phobies, dépression, estime de soi, addictions, deuil, séparation, somatisations, douleurs ou maladies chroniques ...)

Fait qui peut paraître surprenant dans ces approches « naturelles », les blessures ne sont pas simplement cicatrisées, elles sont transformées. La plupart des personnes en effet, expriment le sentiment d’être renforcées dans leur sécurité interne, dans l’estime d’elles-mêmes ou encore se disent soulagées de sortir d’un sentiment d’impuissance paralysant en se découvrant des ressources inconnues jusque-là.