

# L'Intégration par les Mouvements Oculaires (IMO)

## I – Qu'est-ce que c'est... en bref?

**L'intégration par les mouvements oculaires** (I.M.O.)<sup>[1]</sup> est une technique thérapeutique où le patient, guidé par le praticien, effectue des mouvements avec les yeux afin de traiter des traumatismes psychologiques et les blocages qui en résultent.

Cette technique, voisine de l'EMDR<sup>[2]</sup>, est utilisée pour traiter entre autres:

- les états de stress post-traumatique
- les phobies
- certains états dépressifs

Le traitement par I.M.O. paraît simple mais la technique s'appuie sur un protocole extrêmement précis et rigoureux, dans un cadre bien défini.

Il ne s'agit pas d'une psychothérapie (qui parfois peut s'avérer utile voire indispensable en amont ou en aval du traitement), mais plutôt d'une «neuro-thérapie» : Les mouvements oculaires sont directement reliés au fonctionnement du cerveau et peuvent servir d'intermédiaire pour réactiver les ressources qui ont été court-circuitées lors d'une situation difficile. L'IMO permet ainsi, par stimulation neuronale, une réparation des blessures psychologiques.

On classe l'IMO parmi les outils de **thérapie brève**.

## II – Quelles en sont les indications?

**Les souvenirs douloureux**, négatifs et récurrents peuvent être aidés par l'IMO.

Qu'il s'agisse de souvenirs reliés à un crime, à des événements difficiles au travail ou dans l'enfance, à un incendie, un désastre naturel, un décès, une maladie ou une chirurgie, à des abus physiques, psychologiques ou sexuels ou encore si le patient a été témoin d'actes marquants, l'IMO peut aider.

Ces **traumatismes** peuvent être :

- ponctuels (viol, deuil, accident ou maladie grave, rupture difficile, IVG...) ou répétitifs (abus sexuels, violences, harcèlement...)
- anciens ou récents

Certains symptômes ont une origine inconnue car l'inconscient a «oublié» la raison pour laquelle ce comportement existe. Même si le fait de connaître l'origine d'un problème facilite le travail de guérison, les patients qui ignorent la source de leur symptôme peuvent quand même guérir.

L'IMO peut également traiter les **phobies**, les **crises d'angoisse**, les états d'ego problématiques (comme le **manque de confiance en soi**), et soulager les **douleurs chroniques** lorsqu'elles sont d'origine psychosomatique.

On a remarqué un impact positif de l'IMO sur les états de «**burn-out**» et de **dépression**.

### III – Quand se faire traiter par IMO?

Même si les événements traumatisants sont survenus depuis très longtemps, l'IMO est tout aussi efficace. Toutefois, le praticien doit attendre de six à huit semaines après l'événement avant d'entreprendre un IMO. Chez les enfants, l'IMO peut être appliqué deux semaines après le trauma. Les enfants peuvent profiter des bénéfices de l'IMO à partir de l'âge de 4 ou 5 ans selon leur capacité à suivre des mouvements oculaires et de rester concentrés.

### IV – Comment se déroule le traitement?

#### 1 – L' évaluation

La thérapie par IMO ne peut débuter lors du premier rendez-vous: avant de commencer le traitement, le praticien doit d'abord prendre le temps d'explorer les raisons pour lesquelles le client souhaite de l'aide, sa situation familiale, son environnement social, sa condition physique et psychologique...

Pour aider son patient, le thérapeute a besoin de développer une compréhension de la structure de ses souvenirs troublants, leurs conséquences sur sa vie actuelle.

Cette exploration peut nécessiter plusieurs séances.

#### 2 -Le traitement IMO

*Durée et fréquence:*

La séance dure en moyenne une heure et demie avec un adulte ou un adolescent et une heure avec un enfant. L'intervalle entre deux traitements IMO est de deux semaines pour les adultes et ados et d'une semaine pour les enfants. Le nombre de traitements IMO nécessaires dépend du patient et de sa problématique. Le plus souvent les patients ont besoin de 2 à 3 traitements mais certains requièrent jusqu'à 6 traitements. D'autres n'auront besoin que d'un seul.

*Comment se déroule la séance:*

Le thérapeute aide son patient à reprendre contact avec l'expérience douloureuse, puis il guide ses yeux avec les doigts à travers différents mouvements oculaires relativement lents. Peu à peu le patient retrouve des informations, parfois déjà connues, mais parfois aussi certaines dont il ne se souvenait plus. Ces informations passent par tous les canaux sensoriels (pensées, images, sensations physiques, odeurs, sons, etc.).

Le fait de libérer ces informations procure un grand soulagement au client et l'aide à développer une meilleure connaissance de lui-même. Après un traitement IMO, plusieurs clients affirment enfin comprendre pourquoi ils ont eu autant de difficultés sur leur parcours et retrouvent un désir de reprendre leur vie en main. Plusieurs ressentent aussi des améliorations importantes sur leur santé, leur qualité de sommeil, leur niveau d'énergie et leur estime personnelle ainsi que sur la qualité de leurs relations. La majorité utilise l'expression : «je me sens libéré» pour décrire les résultats de l'IMO.

#### 3 – Le suivi

Un suivi est nécessaire ensuite, même pour les personnes qui semblent avoir résolu leurs difficultés à la suite de la première session d'IMO. Les quelques rencontres de suivi permettent au thérapeute de s'assurer qu'il ne reste pas de circuits de la mémoire non traités et que les résultats et les répercussions sont bénéfiques pour le client.

### V – Qui peut pratiquer l'IMO ?

Le praticien IMO est nécessairement titulaire d'un diplôme, titre ou expérience reconnue en santé mentale (psychologue, médecin, psycho-éducateur, psychothérapeute, psychopraticien certifié FF2P,...) et doit justifier d'une expérience d'au moins deux ans en psychothérapie avant de pouvoir s'inscrire à la formation.

Les seuls formateurs au monde autorisés à donner cette formation sont:

Danie Beaulieu (Canada et pays francophones)

Woltemade Hartman (Afrique du Sud)

Steve Andreas (Etats-Unis)

Madame Le Bescond a été formée par Danie Beaulieu Ph.D[3], et figure sur le bottin international des praticiens IMO, consultable sur le site [www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com)

La formation au programme IMO est accréditée par l'Ordre des Psychologues du Québec et par le Ministère de la Santé du Luxembourg.

---

[1] I.M.O. se dit E.M.I. en anglais : Eye Movement Integration

[2] Eye Movement Desensitisation and Reprocessing

[3] Docteur en Psychologie