

## L' EMT EN RÉSUMÉ

- EMT signifie *Eye movement technique* (en français : technique des mouvements oculaires).
- Traitement au cours duquel la personne reçoit, selon un protocole précis, des stimulations bilatérales (en général des tapotements en alternance sur les genoux, les épaules ou les mains).
- L'EMT ressemble à l'EMDR (*Eye movement desensitization and reprocessing*) en raison des stimulations bilatérales, mais en diffère sur le plan du protocole.
- L'EMT est utilisée principalement pour atténuer ou éliminer le stress excessif et les émotions négatives (peur, culpabilité, colère, jalousie, injustice, impuissance, etc.) associées à des situations de la vie quotidienne (études, travail, relations interpersonnelles, argent, opération chirurgicale à venir, etc.).
- En EMT, on se centre sur les émotions et le stress du présent et non sur les souvenirs traumatiques du passé.
- L'EMT induit aussi une relaxation, favorise l'optimisme et facilite la découverte de solutions vis-à-vis la situation abordée.
- Autres indications : insomnie, tensions et douleurs physiques (migraine, fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique).
- Durée d'une séance EMT : de 5 à 45 minutes.
- Nombre de séances EMT : souvent une seule suffit pour gérer le stress lié à une situation précise ; parfois il en faut plus d'une, selon la nature et la complexité du problème.
- Cette méthode a été adaptée dans les années 90 par le psychologue états-unien Fred Friedberg, Ph. D.
- Pour en savoir plus : [migneault\\_s@hotmail.com](mailto:migneault_s@hotmail.com) ou 418 801-4053.

Référence :

Friedberg, F. (2006). *Comprendre et pratiquer la technique des mouvements oculaires (EMT)*. Paris : InterEditions.