

L'INTÉGRATION PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES (IMO)

Éprouvez-vous l'une ou l'autre de ces difficultés ?

- anxiété, phobie, panique
- irritabilité, colère, rage
- culpabilité, honte, regret, non-acceptation
- dévalorisation de soi, manque de confiance en soi
- tristesse, résignation, impuissance, pensées suicidaires
- souvenirs récurrents d'un événement, cauchemars récurrents
- insomnie, perte d'appétit, difficultés de concentration
- blocages sur le plan sexuel
- dépendances diverses, jalousie
- rapports difficiles avec l'autorité
- douleurs (non expliquées sur le plan médical)

Vos difficultés sont peut-être liées à des expériences passées...

- perte subite d'un être cher
- fausse-couche, avortement
- rupture amoureuse inattendue
- rejet, abandon, trahison
- accident de travail, accident de la route
- humiliation, dénigrement, contrôle, harcèlement psychologique
- agression physique ou sexuelle, attaque par un animal
- alcoolisme d'un parent, maladie mentale d'un proche
- diagnostic d'une maladie grave, une maladie chronique
- cambriolage, incendie, désastre naturel
- être témoin d'actes violents, d'un accident grave

Le traitement **IMO** : un outil précieux pour se libérer des effets négatifs et récurrents d'expériences éprouvantes du passé.

Pour en savoir plus, lisez la page suivante.

L'INTÉGRATION PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES (IMO)... *EN RÉSUMÉ*

- Traitement *neuro-émotionnel* de plus en plus utilisé en *psychothérapie* (en anglais : *EMI = Eye Movement Integration*).
- Effets semblables à ceux de la méthode **EMDR**.
- Lors d'un traitement IMO, le client effectue des mouvements oculaires dans des directions précises (en étant guidé par le thérapeute) qui couvrent l'ensemble de son champ visuel.
- Ces mouvements oculaires facilitent l'accès aux émotions, aux images, aux sons, aux odeurs, aux sensations et aux pensées que le cerveau n'a pu intégrer (« digérer ») lors d'une expérience difficile marquante (traumatisme).
- Grâce à l'IMO, le client intègre (« digère ») le traumatisme progressivement et complètement.
- Nombre de séances IMO : moins de 6 séances par traumatisme.
- Durée d'une séance IMO : environ 1 heure 30 minutes.
- Indications principales : séquelles post-traumatiques et réactions émotionnelles chroniques et incontrôlables.
- Contre-indications : démences, certains troubles oculaires, certains troubles cardiaques (à discuter avec le médecin).
- Origine : conçue en 1989 par les psychologues états-uniens *Connirea* et *Steve Andreas*.
- Découle de la programmation neurolinguistique (PNL).
- Peuvent utiliser l'IMO les professionnels de la santé mentale tels que les psychologues, sexologues, travailleurs sociaux, psychoéducateurs, conseillers en orientation et médecins qui pratiquent la psychothérapie.