

FORMATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

## L'EMT : UN OUTIL STRATÉGIQUE EN THÉRAPIE BRÈVE

**Formateur : Stéphane Migneault, psychologue**

Un outil de thérapie brève connaît une popularité croissante auprès des intervenants psychosociaux. Son nom : EMT (*Eye Movement Technique*). Cette technique a été développée par le Dr Fred Friedberg, psychologue étatsunien, au début des années 90. Simple et efficace, elle permet de gérer les émotions négatives au moyen de stimulations bilatérales semblables à celles utilisées en EMDR. Une séance, rarement plus, suffit pour gérer les émotions négatives associées à une situation actuelle ou future de nature non traumatique. Ainsi, on peut utiliser l'EMT pour gérer :

- le stress avant un examen médical ou une opération chirurgicale;
- la culpabilité d'avoir rompu ou à l'idée de rompre;
- la colère par rapport au comportement d'une personne (patron, collègue, etc.);
- l'anxiété à l'idée de devoir parler en public;
- la peur de ne pas dormir;
- le stress lié à une perte d'emploi ou à un retour au travail;
- l'anxiété avant un examen;
- etc.

Vu la simplicité de la technique, les thérapeutes peuvent l'enseigner progressivement à leurs clients afin que ces derniers puissent l'utiliser de façon autonome en dehors des consultations. À noter que cette technique n'a pas été conçue pour le traitement des états de stress post-traumatiques.

Au cours de la formation, les participants ont l'occasion de connaître les applications de l'EMT, de l'expérimenter en équipe et d'apprendre à l'utiliser de façon stratégique pour le bénéfice de leurs clients.

**Durée** : une journée (7 heures)

**Dates** : le 11 mai à Québec; le 18 mai à Montréal

**Lieux\*** : à Québec : 984, boul. Pie-XII, Québec (Québec) G1W 4N1

à Montréal : Centre St-Pierre, 1212, rue Panet, Montréal (Québec) H2L 2Y7

**Stationnement** : gratuit à Québec; 10 \$ pour la journée à Montréal

**Horaire** : 8 h 30 – 12 h; 13 h 30 – 17 h

**Coût** : 210 \$ par personne

**Réservation ou information** : [migneault\\_s@hotmail.com](mailto:migneault_s@hotmail.com) ou 418 801-4053

**Paiement** : voir la fiche d'inscription ci-jointe

**Date limite d'inscription** : 5 jours ouvrables avant la tenue du séminaire

\*La formation peut avoir lieu dans votre région si vous formez un groupe.

### Quelques mots sur le formateur

À titre de psychologue, Stéphane Migneault pratique la psychothérapie en bureau privé à Québec. Pour aider ses clients dans une perspective à court terme, il emploie des outils tels que l'hypnose, l'IMO (Intégration par les mouvements oculaires), l'EMT (Eye Movement Technique) et l'EFT (Emotional Freedom Techniques). Il supervise aussi des psychothérapeutes dans l'utilisation de l'IMO et de l'EMT. Son désir de partager ses connaissances l'amène à donner des conférences et des formations.

Principaux thèmes abordés lors de la formation

## **L'EMT : UN OUTIL STRATÉGIQUE EN THÉRAPIE BRÈVE**

- Qu'est-ce que l'EMT?
- Quelques mots sur le Dr Fred Friedberg, psychologue
- EMT, EMDR, IMO et EFT : ressemblances et différences principales
- Indications de l'EMT
- Démonstration d'une séance EMT
- Effets de l'EMT
- Exemples cliniques
- Hypothèses pour expliquer l'efficacité de l'EMT
- Contre-indications
- Étapes d'une séance EMT
- Questions courantes à propos de l'EMT
- Pratique en équipe
- Comment présenter la technique aux clients
- Efficacité de la technique
- Durabilité des effets
- Limites de l'EMT
- Utilisation de l'EMT dans la gestion de la douleur
- Utilisation de l'EMT pour favoriser le sommeil et la relaxation

N. .B. – Une pause est prévue vers 10 h et une autre vers 15 h.

## COMMENTAIRES DE PROFESSIONNELS QUI ONT ASSISTÉ À LA FORMATION

*« Enfin une technique simple et efficace pouvant être enseignée à nos clients pour les aider à mieux gérer les situations stressantes de leur quotidien! Le formateur est concret, clair et nous fournit beaucoup d'exemples cliniques nous permettant de savoir quand, comment et avec qui utiliser cette approche. Je recommande sans hésiter cette formation à tous! »*

Valérie Gosselin, psychologue  
Fondatrice et codirectrice de la Clinique Amis-Maux

*« Je suis ravie de la formation suivie au sujet de l'EMT. Très enrichissante et bien équilibrée entre la théorie et la pratique, cette formation est accessible et utile, autant pour les intervenants que pour soi-même. Le formateur possède des qualités indéniables, plus particulièrement une expertise clinique de haut niveau, une capacité à vulgariser par des exemples concrets pertinents, une facilité d'adaptation au groupe et un sens de l'humour divertissant. Je recommande cette formation sans hésiter à mes collègues. »*

Marie-Christine Drouin, psychologue industrielle

*« L'outil précieux qu'est l'EMT permet, à la personne que j'accompagne, d'accepter ce que, jusque là, lui semblait inacceptable ou de franchir un pas qu'elle croyait impossible. À chaque fois, c'est une formidable reprise de pouvoir sur sa propre vie ! »*

Marie-Thérèse Roberge, travailleuse sociale

*« Très bonne formation. Un outil qui fera une différence dans mes interventions et dans ma vie. Je la recommande à tous les professionnels et même au public en général. Merci! »*

Josée Degagné, travailleuse sociale

*« Je trouve que cette technique s'intègre très bien à mon approche cognitive-comportementale. Elle est efficace, passionnante. Elle me donne vraiment le goût de l'intégrer à ma pratique. »*

Germain Bilodeau, psychologue scolaire

*« Je suis très étonnée par la rapidité et la simplicité de cette technique. J'ai hâte de la mettre en pratique. »*

Julie Landry, psychologue

*« Une formation simple, rigoureuse et efficace. La technique est bien amenée et duplicable. Un outil à découvrir. Les septiques seront confondus! »*

Alexandre Janvier-Crête, conseiller en orientation

*« J'ai tout aimé dans la formation. Stéphane a su répondre aux questions et dissiper les doutes. Exposé clair. »*

Julie Contant, praticienne en PNL

## FICHE D'INSCRIPTION

Date et lieu de la formation sur l'EMT : \_\_\_\_\_

---

Nom de famille

Prénom

---

Adresse postale (domicile)

---

Téléphone au domicile

Téléphone au bureau

---

Courriel

---

Emploi

### Mode d'inscription

Envoyez par la poste la fiche d'inscription dûment remplie et votre chèque libellé à l'ordre de *Stéphane Migneault*. L'adresse postale : 984, boulevard Pie-XII  
Québec (Québec) G1W 4N1

Avant de faire votre envoi postal, communiquez avec Stéphane Migneault par courriel ([migneault\\_s@hotmail.com](mailto:migneault_s@hotmail.com)) ou par téléphone (418 801-4053) pour vérifier s'il reste des places.

### Date limite d'inscription

Cinq jours ouvrables avant la tenue de la formation.

### Reçu et attestation de formation

Une attestation de formation et un reçu vous seront remis à la formation.

### Politique d'annulation

Aucun remboursement 5 jours ouvrables avant la tenue de la formation.