

Thomas Buhl

# EMDR

## Auto-coaching en 6 étapes avec le REMSTIM 3000

Comment se libérer rapidement de la charge émotionnelle et du stress et améliorer notre qualité de vie.

Atteindre ses objectifs

kostenlose  
PDF-Version

la méthode efficace  
d'auto-assistance  
avec les lunettes

**EMDR**

REMSTIM 3000



Instructions

Auto-coaching en 6 étapes avec le REMSTIM 3000

## EMDR - Auto-coaching en 6 étapes avec le REMSTIM 3000

Thomas Buhl

*Thomas Buhl* emploie depuis plus de 10 ans le sujet EMDR-auto-coaching. Il est *praticien pour la psychothérapie et thérapeute d'EMDR et de traumatologie*. Il a constamment affiné sa méthode facile à utiliser pour un auto-coaching efficace avec EMDR. Il a développé les lunettes *EMDR REMSTIM 3000* pour la stimulation de mouvements impeccables lors d'auto-coaching et le dispositif *EMDR REMSTIM 4000* pour les séances EMDR professionnelles.

# EMDR

## Auto-coaching en 6 étapes avec le REMSTIM 3000

Comment nous pouvons nous libérer rapidement du stress émotionnel et de la tension et atteindre plus facilement nos objectifs.

Thomas Buhl

Copyright : © 2019 (10.7) Thomas Buhl  
Traduit de l'allemand par Valérie Timmermann

Mentions légales : Thomas Buhl, Am Dachsbaus 59, 13503 Berlin, Allemagne  
[www.remstim.com](http://www.remstim.com)  
[info@remstim.com](mailto:info@remstim.com)

Tous droits réservés, y compris ceux de reproduction par extraits, de reproduction photomécanique (y compris microcopie) et de publication sur Internet et d'exploitation par bases de données.

Note :

Ce travail a été préparé soigneusement. Toutefois, nous n'assumons aucune responsabilité quant à l'exactitude de ces informations. L'auteur n'assume aucune responsabilité pour tout inconvénient ou dommage résultant des informations et conseils donnés dans le livre.

## Table de matières

AVANT-PROPOS .....	8
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS.....	16
PARTIE 1 : EMDR .....	18
UN GRAND NEZ .....	19
FINIR AVEC LES CROYANCES NEGATIVES.....	24
LES BLOCAGES MENTAUX PEUVENT ETRE RESOLUS SOI-MEME AVEC L'EMDR .....	26
EMDR .....	29
COMMENT FONCTIONNE L'EMDR ?.....	30
L'EMDR EST-IL EFFICACE ? .....	31
L'EMDR EN THERAPIE.....	33
LES HUIT PHASES DU PROTOCOLE EMDR .....	35
MARQUEURS SOMATIQUES .....	36
LES MARQUEURS SOMATIQUES FORMENT LA MEMOIRE DE NOTRE CORPS .....	37
COMMENT LES MARQUEURS SOMATIQUES INFLUENCENT NOTRE VIE .....	38
RAPID EYE MOVEMENT - SUR LA PISTE DU SOMMEIL PARADOXAL .....	41

COMMENT LE SOMMEIL PARADOXAL INFLUENCE NOTRE BIEN-ETRE.....	43
LORSQUE LES PHASES DE SOMMEIL PARADOXAL SONT ABSENTES .....	46
EFFETS STIMULANTS DE L'EMDR.....	48
UNE STIMULATION VISUELLE CORRECTE EST ESSENTIELLE POUR L'EFFICACITE DE L'EMDR.....	51
LUNETTES EMDR REMSTIM 3000.....	56
AUTO-COACHING OU COACHING AVEC UN INSTRUCTEUR-COMMENT DECIDER ? .....	58
AUTO-COACHING EMDR : LES 6 ETAPES.....	62
POURQUOI IL EST IMPORTANT D'ESTIMER NOTRE DEGRE DE STRESS.....	63
ÉTAPE 1 .....	67
ÉTAPE 2 .....	69
ÉTAPE 3 .....	71
ÉTAPE 4 .....	72
ÉTAPE 5 .....	75
ÉTAPE 6 .....	76
FEUILLE DE TRAVAIL POUR L'AUTO-COACHING EMDR.....	78
EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES DE L'EMDR.....	79
3 FORMATS SPECIAUX D'AUTO-COACHING EMDR .....	83

Auto-coaching en 6 étapes avec le REMSTIM 3000

AUTO-COACHING A TRES COURT TERME AVEC EMDR .....	83
CIPBS - CONFLICT IMAGINATION, PAINTING AND BILATERAL STIMULATION.....	89
L’AUTO-COACHING EMDR AVEC LES CHANSONS DE NOTRE VIE .....	94
ANNEXE .....	99
FEUILLE D'AUTO-COACHING EMDR EN 6 ETAPES.....	100

## **Avant-propos**

Supposons qu'il existe une méthode d'auto-assistance qui fonctionne vraiment. Qu'est-ce que vous en pensez ?

Ce serait bien, n'est-ce pas ?

Avant de connaître Eye Movement Desensitization and Re-processing - souvent connus sous les 4 lettres EMDR, je pensais que je devrais toujours endurer avec impuissance chaque situation et les émotions qui y sont associées- en particulier oppressantes et leurs fluctuations.

Le stress, le chagrin et l'anxiété, peur de l'existence et les l'échec de la vie quotidienne, conflits interpersonnels, manque de but, démotivation, tristesse; la liste des états émotionnels, mentaux et physiques qui influencent notre vie trop souvent et trop décisive - surtout trop d'influence négative- est longue.

Aujourd'hui, je sais que nous ne sommes pas impuissants face à nos états émotions négatifs. L'expérience que j'ai vécue avec de nombreuses personnes qui m'ont fait confiance jusqu'à présent m'a appris qu'aucun d'entre nous n'a à supporter pendant longtemps son fardeau émotionnel, comme le stress ou les soucis. Pas plus longtemps jusqu'au moment où nous en prenons conscience. Ensuite nous avons un vrai choix et nous pouvons nous aider nous-mêmes.

L'EMDR, la méthode du mouvement oculaire rapide, le rend possible dans tant de situations. Depuis des années, j'utilise cette méthode en thérapie, en coaching et surtout en auto-coaching.

Parce que lorsque que je traitais personnellement mes clients avec EMDR, j'ai eu l'idée de montrer aux personnes comment ils peuvent se prendre rapidement en main en cas de stress extrême.

Ceci a conduit à la méthode d'auto-coaching EMDR avec ses 6 étapes.

Dans les moments d'expérience intensive de tensions émotionnelles particulières, nous portons en nous la grande chance de changements positifs durables. Car ce sont surtout toutes les petites et récurrentes sensibilités et les fluctuations émotionnelles de la vie quotidienne qui nous montrent indirectement la voie vers plus de sang-froid, de stabilité dans les conflits, de santé mentale et de créativité. On doit juste prendre le chemin.

Grâce à mon concept d'auto-coaching EMDR, nous sommes capables de nous réguler dans de tels moments et de déclencher le changement vers plus de courage et de confiance en nos propres capacités. Tant d'expériences et d'opportunités riches et bénéfiques nous attendent dans la vie. Ne les laissez pas inutilisés sans vous en servir.

L'EMDR-auto-coaching est très différent des méthodes cognitives habituelles, qui se trouvent dans les nombreux conseillers d'auto-guérison. L'auto-coaching EMDR se concentre sur vos émotions et votre mémoire émotionnelle.

Les méthodes habituelles d'auto-guérison tentent habituellement de transmettre par un transfert de connaissances et des exercices, des nouvelles options d'action, des modèles de comportement et des compétences. Le scepticisme, les opinions divergentes et le manque de perspicacité peuvent rapidement détruire le but et les changements souhaités. L'ouverture d'esprit, voire l'intuition bienveillante de l'utilisateur, qui est généralement exigée, est une condition importante pour la réussite de nombreuses méthodes.

Avec l'auto-coaching EMDR, de telles conditions préalables ne sont pas nécessaires. Si l'utilisateur suit les 6 étapes du processus de coaching, toute résistance intérieure ainsi que le scepticisme ou même la peur qu'il porte en lui n'influence pas la réussite de son objectif. Ni le transfert de connaissances ni les conseils ne sont au centre de l'auto-coaching de l'EMDR.

Les utilisateurs font ainsi une expérience intensive. Au cours de l'auto-coaching EMDR, ils font l'objet d'une réévaluation émotionnelle. L'accent est mis sur l'expérience du changement dans ses propres émotions et pensées. De nouvelles options individuelles d'action, de comportements et de compétences émergent comme par elles-mêmes. En fin de compte, nous ne parviendrons à un véritable changement

que grâce à notre mémoire corporelle, dans laquelle nos convictions et nos croyances sont stockées et ancrées.

Avec ce livre, je voudrais vous donner un manuel d'instructions facile à comprendre pour une aide efficace pour les sensibilités quotidiennes, pour lesquelles nous ne consultons pas un coach ou même un thérapeute.

Le processus d'auto-coaching avec EMDR et le processus de coaching EMDR avec un coach se diffèrent. Naturellement, les 8 étapes du processus de coaching EMDR sont également différentes.

Dans l'auto-coaching, par exemple, les étapes qui servent principalement à la communication avec le coach ou thérapeute peuvent être supprimées. De plus, j'ai supprimé l'étape qui inclut les cognitions négatives, parce qu'en règle générale cette étape troublait l'utilisateur non formé et le surmenait parfois. Cela n'a pas nui généralement à la réalisation des effets positifs de l'auto-coaching EMDR. Bien au contraire.

Ce qui manquait à l'époque, c'était un appareil qui me permettait de me stimuler visuellement sans mon intervention. Les appareils EMDR disponibles à l'époque étaient extrêmement coûteux, peu maniables et sensible aux erreurs d'application, ce qui réduisait considérablement l'efficacité de l'auto-coaching avec EMDR.

Ce qui est évident, car l'intervention EMDR par mouvements oculaires rapides est l'un des éléments décisifs. Parce qu'il ne faut jamais oublier que le succès d'une session EMDR dépend de la bonne exécution des mouvements oculaires rapides (voir la vidéo). Dans le coaching ou la thérapie, le coach ou le thérapeute contrôle la stimulation visuelle à l'aide d'un appareil de stimulation ou en agitant la main devant les yeux du client et forme ainsi une impulsion externe efficace. Dans l'auto-coaching de l'EMDR, nous sommes seuls. Nous avons donc besoin d'un stimulant externe et pratique qui assurerait également le succès de l'EMDR en l'auto-application.

Un stimulus visuel externe est remarquablement efficace, car il nous permet de concentrer toute notre attention sur notre sujet, nos émotions et nos sensations corporelles. C'est dans ce but que j'ai développé le REMSTIM 3000, des lunettes EMDR légères.

Sur les pages suivantes, vous pouvez lire pourquoi nous, les humains, devons en règle générale vivre avec tant de lest émotionnel et de blocages mentaux et ce que nous pouvons faire pour y remédier.

Découvrez comment l'EMDR peut vous aider et comment tout cela se rapporte aux marqueurs somatiques et à votre sommeil paradoxal.

Apprenez à bien connaître les 6 étapes de l'auto-coaching de l'EMDR afin d'être bien préparé pour vos propres ses-

sions d'auto-coaching. Avant d'ouvrir et d'utiliser pour la première fois la feuille de travail pour l'auto-coaching EMDR avec ses 6 étapes, que vous trouverez en annexe à la fin de ce livre, je voudrais vous demander de ne pas sauter mes explications pour travailler avec ces instructions mais de les lire attentivement. Il est utile et améliorera votre auto-entraînement.

Apprenez aussi à utiliser l'auto-coaching EMDR de façon presque ludique. En outre, je décris 3 formats spéciaux de l'auto-assistance efficace.

Dans la deuxième partie du livre, j'aborde l'une de nos émotions les plus intenses : la peur. La peur est une émotion puissante. Et je ne me trompe certainement pas si je crois que vous avez déjà éprouvé ce sentiment de peur.

La peur fait tout simplement partie de notre vie, car la peur nous met en garde contre une situation menaçante. Elle nous rend vigilants pour que nous puissions fuir en quelques fractions de seconde ou nous préparer pour la lutte. La peur nous protège, nous permet d'agir pour notre propre bien – en général tant que nos réactions de peur sont utiles et donc fonctionnelles.

Mais que faire si la peur nous restreint, rend notre vie moins joyeuse et domine notre vie quotidienne ? Est-ce que la peur est-elle encore fonctionnelle alors ? Ce qui est certain, c'est que les personnes concernées souhaitent être un

peu plus intrépides et de se libérer des émotions stressantes de la peur.

Avec l'auto-coaching EMDR, nous pouvons souvent aussi réduire ou même maîtriser nos peurs, à condition qu'elles ne soient pas de nature malsaine.

Obtenez entre-autres des réponses aux questions:

- Qu'est-ce que la peur ?
- Comment se développe-t-elle ?
- Qu'est-ce que notre amygdale et nos marqueurs somatiques ont à voir avec elle?
- Quand est-ce que la peur devient-elle une maladie pour laquelle nous devons les autres nous aider ?

Et surtout :

- Que pouvons-nous faire nous-mêmes contre notre peur ?

Je vais également vous donner un aperçu des différentes angoisses spécifiques telles que l'angoisse des araignées, l'anxiété dentaire, phobie de l'avion, la peur des examens, peur de la hauteur, peur de la performance en public et la peur de la perte.

Bien entendu, je vous informerai également des effets secondaires possibles de l'EMDR et je remarque à plusieurs reprises que l'auto-coaching avec l'EMDR ne convient qu'à

nos sensibilités et charges quotidiennes de nature non pathologique. N'essayez jamais vous-même de guérir un traumatisme, un trouble de stress post-traumatique ou toute autre maladie mentale. S'il vous plaît, respectez strictement mes conseils !!

Juste après mon avant-propos, vous trouverez les informations importantes. Veuillez s.v.p. lire attentivement ces informations importantes.

Si vous voulez me dire quelque chose ou si vous avez une question, n'hésitez pas à m'envoyer un e-mail. J'en serais ravi. Vous pouvez me joindre à [buhl@remstim.com](mailto:buhl@remstim.com).

Maintenant, je vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture. Une séance d'auto-coaching EMDR réussie et bénéfique l'une après l'autre, afin que vous vous sentiez comme vous estimeriez vous sentir.

Sincèrement  
vôtre Thomas Buhl

## **Renseignements importants**

1. L'application de la méthode d'auto-coaching EMDR est comprise comme un entraînement mental visant à améliorer les performances. Il ne s'agit pas d'une procédure diagnostique, ni d'une thérapie médicale ou d'une autre science médicale et qui ne traite aucune maladie ou symptôme. Aucune promesse de guérison n'est faite, de sorte que de faux espoirs sont éveillés chez l'utilisateur.

2. L'application de la méthode d'auto-coaching EMDR ne remplace pas le travail d'un psychothérapeute, d'un médecin ou d'un praticien alternatif. Par conséquent, un traitement en cours ne doit pas être interrompu ou arrêté, ou un traitement futur nécessaire ne doit pas être reporté ou complètement omis.

3. L'application de la méthode d'auto-coaching EMDR n'annule en aucun cas les ordres médicaux. La responsabilité en incombe entièrement à l'utilisateur.

4. La description des états physiques, émotionnels et mentaux - en particulier par l'utilisation de mots tels que stress, tension, inquiétude, tristesse, agitation, tension et autres termes similaires - concerne exclusivement la description des conditions des personnes en bonne santé dans une gamme de variabilité naturelle .

En aucun cas l'impression ne doit être suscitée que les sensibilités présentées vont au-delà d'un certain degré de défi-

cience et quelle essaye de décrire des maladies, des souffrances, des blessures corporelles ou des plaintes pathologiques ou même de les représenter.

5. Une résilience mentale et physique normale est une condition préalable pour l'utilisateur - comme il est d'usage pour un coaching.

6. L'application de la méthode d'auto-coaching EMDR ne convient à aucun moment aux personnes qui souffrent ou qui ont souffert des maladies suivantes :

- Épilepsie
- Maladies oculaires
- Maladies cérébrales organiques
- Addictions
- Perturbations dissociatives
- Troubles du moi

7. L'utilisateur est sous sa libre responsabilité de commencer, de continuer ou d'interrompre l'application de la méthode d'auto-coaching EMDR.

8. L'application de la méthode d'auto-coaching EMDR peut conduire à des émotions intenses temporaires.

## **Partie 1 : EMDR**

## **Un grand nez**

Imaginez que vous faites du shopping, que vous vous trouvez à la caisse et que vous percevez l'odeur du parfum de la personne devant vous et que vous vous souvenez des temps où vous avez senti cette odeur plusieurs fois et ce que vous avez ressenti exactement à cette époque !

Ou vous lisez un passage d'un livre et que vous devenez triste et vous avez le sentiment d'avoir besoin de pleurer...

Ou vous écoutez une vieille chanson à la radio et votre humeur, qui est encore mauvaise, s'élève et vous êtes de nouveau de bonne humeur ! Ou vice versa !

Connaissez-vous de tels moments ?

En règle générale, nous oublions très rapidement ces moments et nos réactions. Mais, faisons une brève pause : que nous arrive-t-il, ou mieux, que ce passe-t-il en nous lorsque des moments sans importance trouvent le lien directe avec nos émotions ?

Ce qui se manifeste, c'est notre mémoire émotionnelle. Le pouvoir de notre mémoire corporelle est énorme. Imaginez un peu ça : tout ce que vous avez vécu jusqu'à présent dans votre vie, mais vraiment tout, est enregistré dans votre mémoire corporelle. Et sur la base de ces souvenirs émotionnels, nous jugeons nos futures expériences. Ce que nous

vivons et vivrons encore, nous le colorions émotionnellement en fonction de notre expérience ressentie, nous l'évaluons en quelques fractions de seconde. Sans que nous nous en rendions compte : nous avons alors une opinion, un certain sentiment !

A l'aide de marqueurs somatiques nous déposons également la peur dans notre mémoire corporelle et nous pouvons vraiment la ressentir dès que nous avons une frayeur.

Selon la façon dont notre enfance, notre jeunesse, eh bien, toute notre vie jusqu'ici s'est déroulée, nous sommes marqués par de belles, moins belles et même laides expériences. Profondément ancrées dans notre mémoire émotionnelle, nos expériences de vie contrôlent aussi nos pensées. C'est aussi la raison pour laquelle un changement d'attitude de nos propres pensées négatives est presque impossible. Le coloris émotionnel profondément enracinée ne le permet pas.

C'est ainsi que nous vivons encore et encore des situations pour lesquelles nous n'avons pas de solutions, que nous n'avançons pas et que nous piétons sur place. Tandis que d'autres nous dépassent et s'amuse presque à franchir les obstacles auxquels nous cédon et nous nous demandons : « Qu'est-ce qui se passe réellement avec moi ? »

La réponse est simple : nous sommes la somme de nos expériences. Nos expériences nous apprennent que nous ne surmonterons pas de certains obstacles. Non seulement la

victoire n'est pas certaine pour nous, mais dans ce cas, elle ne sera pas la nôtre. Pour cela, le marqueur somatique essentiel qui nous fait échouer, nous laisse reculer, devrait être traité et dans le meilleur des cas être effacé.

Imaginez ce que vous pourriez faire si vous pouviez changer la façon de vos pensées et de vos actions sur le plan émotionnel.

Avec l'aide de l'auto-coaching EMDR, nous sommes capables d'exercer cette influence positive sur notre mémoire corporelle et nos émotions et donc sur notre vie. Plus que vous ne pouvez l'imaginer. Quel trésor pourrait être plus précieux que de transformer nos anciennes émotions d'expériences négatives, qui nous imposent aujourd'hui des limites inconscientes mais perceptibles, en expériences précieuses pour aller vers de nouvelles voies ?

Attention !? Inconscient et pourtant perceptible ? N'est-ce pas une contradiction ? Non ! Même si nous ne dépassons pas une frontière - à cause de sensations physiques -, nous ressentons de la résistance, quelque chose nous retient, ou bien nous ne l'essayons même pas – pour nous cette limite elle-même n'a pas besoin d'être consciente. Sans le remarquer nous ne la traversons tout simplement pas. Et nous marchons le long de sentiers battus. Comme si souvent dans la vie.

Ressentez-vous aussi de tels moments ? Pour moi c'est certain !

De plus, j'aimerais vous raconter une courte histoire personnelle : quand j'étais enfant, on me taquinait toujours à l'école à cause de mon nez. Le nez de l'acteur Karl Malden a toujours été utilisé comme comparaison. Il a joué aux côtés du jeune Michael Douglas dans la série télévisée *The Streets of San Francisco*. M. Malden avait un gros nez très reconnaissable. On ne pouvait pas le négliger. Il n'était pas vraiment beaux (googlez-le, le nez de M. Malden était vraiment gros !). L'affirmation selon laquelle mon nez était similaire n'était certainement pas bien intentionnée et ne devait pas être réinterprétée comme un éloge, surtout pas pour un garçon de 10 ans. Ça fait mal de se faire taquiner tout le temps.

30 ans plus tard, j'étais dans un atelier où nous avons utilisé l'EMDR pour renforcer notre image personnelle. Mon ancien entraîneur m'a demandé devant le groupe alors que je me tenais devant un miroir : « Qu'est-ce que tu n'aimes pas chez toi ? »

Je n'ai pas eu besoin d'une seconde pour répondre : « Mon gros nez ! Je ne l'aime pas ! »

Les participants du groupe m'ont regardé comme s'ils étaient du même avis et ma tension a augmenté. J'avais l'impression d'être de retour dans ma classe en CM1. J'ai senti une petite larme prendre son chemin.

Que s'est-il passé à ce moment-là ? Ma mémoire corporelle s'est manifestée et a fait en sorte que je n'oublie pas mon

expérience précédente, qui m'avait marqué émotionnellement et qui pouvait éventuellement me blesser à nouveau. Des marqueurs somatiques placés au plus profond de moi transmettaient l'évaluation de ma situation actuelle en quelques fractions de seconde, ce qui me faisait sentir si j'étais en sécurité ou non. Ma mémoire émotionnelle m'a envoyé un NON clair.

Comme je l'ai déjà dit, notre vie dépend surtout de ce que nous avons vécu et appris dans le passé. Notre image de nous-mêmes en dépend et nos croyances, surtout celles qui sont négatives en tirent leur force.

Il arrive donc que nos propres pensées sur nous-mêmes ne soient pas toujours aussi positives. Qui ne connaît pas le doute de soi ?

Alors que pouvons-nous faire ?

Je vais vous dire une chose : notre image de soi peut être positivement plus rapidement et plus facilement influencée et changée que la plupart d'entre nous ne le pensent. L'auto-coaching avec EMDR est un moyen extraordinaire pour faire la paix avec nos propres erreurs et nos opinions négatives sur soi-même.

Rappelez-vous : *Il n'est jamais trop tard pour l'amour de votre vie - l'amour de vous-même !*

Depuis, j'aime mon nez, il me va à ravir !

## **Finir avec les croyances négatives**

Comme nous l'avons déjà dit, l'idée qu'une personne se fait d'elle-même, influence considérablement sa pensée, ses sentiments et son action. Cette idée de soi se compose, de l'image de soi, de l'image idéale et de l'image reflétée par son environnement. Plus les trois images sont en accord, plus l'être humain apparaît authentique, plus il est efficace et plus il apprécie sa vie.

Il est important de réaliser qu'il s'agit toujours d'une question d'imagination, c'est-à-dire d'interprétation de ces images de soi ! C'est là, comme souvent, le point essentiel. Rien n'est " comme ça " ! C'est toujours l'individu qui interprète la situation ou l'image.

Nous en prenons conscience lorsque nous découvrons que notre point de vue peut changer avec le temps, parfois même en quelques secondes. Il y a une comparaison constante de nos impressions sensorielles avec notre interprétation.

Les gens trouvent souvent qu'ils ne sont pas satisfaits d'eux-mêmes et par cela, ils veulent dire de leur propre image de soi. Ils préféreraient être comme ils le souhaitent. Tout comme leur image désirée. Il peut s'agir de compétences ou d'attributs purement physiques. Qui ne les connaît pas, l'absence d'estime de soi :

"Je suis trop gros !"  
"Mes jambes sont trop courtes !"  
"Mes seins sont trop petits !"  
"Mon nez est trop gros !"  
"Mon derrière est trop gros !"  
"Je suis trop moche !"  
"Je suis trop stupide."  
"Je ne suis pas assez intelligent."

Et ainsi de suite. La liste des croyances externes et internes qui dévalorisent est longue, très longue. Il est compréhensible qu'il puisse être extrêmement utile de changer les croyances personnelles et surtout les croyances méprisantes au sujet de sa propre image de soi. Il en résulte une attitude positive et édifiante à l'égard de la vie.

Le défaut perçu dans son propre corps ou « Le fait d'être » s'accompagne évidemment et souvent d'un haut niveau d'insatisfaction.

Avec l'EMDR, le sentiment d'insatisfaction intérieure peut être réduit. Ce petit changement conduit à une perception nouvelle et plus positive de sa propre personne. L'image de soi est mise à jour et se rapproche de l'image désirée !

A cela s'ajoute la confiance en soi qui nous permet d'évaluer nos capacités individuelles et notre potentiel de performance par rapport aux exigences à la vie. Cette évaluation donne ensuite lieu soit à des préoccupations en raison de la menace d'un fardeau excessif, soit à un sentiment

d'habilitation. Le simple fait de se sentir "capable" ouvre la voie à une vie orientée, parce que nous prenons plus souvent consciemment le développement de notre vie entre nos propres mains que lorsque nous sommes hantés par le doute de soi. Des doutes qui veulent nous convaincre de notre prétendue faible aptitude et contrôle ainsi que de notre dépendance excessive.

## **Les blocages mentaux peuvent être résolus soi-même avec l'EMDR**

N'oublions pas : nous accumulons déjà de l'expérience avec notre premier souffle. Nous apprenons constamment pour notre future vie. Notre cerveau mémorise tout, chaque événement. Toutes connaissances apprises au cours des dernières années ont une influence décisive sur nos vies. De telle sorte que nos expériences et nos décisions créent notre comportement au quotidien. Si nous ne vivions que des expériences positives, notre potentiel de performance serait presque inépuisable à travers ces expériences réussies. Il n'y a rien qui nous effraierait, le moins de choses possible nous ferait peur. Chaque année de vie supplémentaire dont nous avons été épargnés des choses négatives augmenterait notre force et notre volonté d'agir.

Mais la réalité de la plupart d'entre nous est différente. Dès l'enfance, nous sommes exposés à d'innombrables conflits, qui se déversent comme des souvenirs dans notre mémoire émotionnelle. Beaucoup d'entre eux nous accompagnent

toute notre vie et restent inconsciemment dans notre être le plus intime et sont capables d'influencer notre existence actuelle. Plus nos expériences individuelles sont produites par des expériences négatives, plus elles peuvent constituer un obstacle pour nos réussites. Dans ces cas, nous prenons d'autres décisions, basées sur les expériences anciennes et négatives. D'autres décisions que celles que nous aurions prises sans ces tensions mentales. Car notre comportement est programmé pour nous protéger au mieux.

Cette fonction de protection convoque des stratégies visant à éviter que la situation de stress ne se reproduise. Au fil des ans, une personne qui a dû faire face aux nombreux défis habituels a eu de nombreuses stratégies d'évitement à sa disposition. Ces stratégies restent actives, même si l'événement qui les a causées dans le passé était unique et qu'une répétition est presque impossible. Malheureusement, l'application récurrente de stratégies d'évitement n'aboutit pas dans la plupart des cas aux résultats souhaités. Au contraire, cela peut conduire à des blocages de performance qui peuvent sévèrement restreindre les possibilités de performance et d'action de l'individu. Par conséquent, les stratégies d'évitement dominant de plus en plus la vie quotidienne et sont enjolivées comme une zone de confort. Les blocages de performance causés par des soucis qui peuvent survenir avant un examen, avant un vol, avant un discours ou avant une présentation ne sont que quelques exemples. Les séparations, les soucis d'existence ou les déceptions dans la vie peuvent laisser des traces profondes dans les souvenirs.

Et chaque fois que nous nous approchons d'une expérience négative, cela affaiblit notre potentiel de performance. Différents événements négatifs se combinent, intensifient le stress qui pèse sur les personnes et les affaiblissent davantage. Les contraintes non traitées pèsent plus lourd que les succès. Il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas de la réaction d'une "personne malade", mais des mécanismes de protection d'une personne saine.

L'objectif est donc de supprimer les blocages de performance et de nous libérer des souvenirs stressants et fragilisant.

Avec l'EMDR et en particulier avec l'auto-coaching EMDR, les empreintes émotionnelles peuvent dans de nombreux cas être résolues étape par étape, ce qui peut nous redonner tout notre potentiel de performance.

## **EMDR**

EMDR est l'abréviation d'Eye Movement Desensitization and Reprocessing. En français, Eye Movement Désensibilisation et retraitement signifie autant que désensibilisation et traitement par mouvement oculaire. En 1987, la psychologue américaine Francine Shapiro a découvert par hasard que les sensibilités et troubles psychologiques peuvent être influencés par des mouvements oculaires rapides.

A cette époque, Shapiro remarqua que dès qu'une pensée dérangeante lui venait à l'esprit, des mouvements horizontaux rapides des yeux aidaient à réduire ou même à dissoudre la tension émotionnelle et mentale qui accompagnait cette pensée. À son avis, ces mouvements oculaires semblaient être responsables de la disparition de la pensée négative de la conscience. Désormais, elle a fait des mouvements oculaires rapides dès qu'elle a remarqué une pensée négative. Parce qu'elle a remarqué des changements positifs, elle a commencé à expérimenter avec tels mouvements oculaires avec des connaissances et des amis. Son succès l'a encouragée à poursuivre ses recherches jusqu'à ce qu'elle développe le processus EMDR à la fin des années 1980 comme forme de psychothérapie pour le traitement des séquelles traumatiques. Avec l'aide de la thérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing, on peut traiter les troubles traumatiques chez les adultes, les adolescents et les enfants.

EMDR contient des éléments de nombreuses approches psychothérapeutiques efficaces, qui sont utilisées de manière structurée pour obtenir un résultat de traitement optimal. Il s'agit notamment d'éléments de thérapie corporelle, interpersonnels, thérapie comportementale cognitive ainsi que psychodynamiques et psychologiques en profondeur. Dans le cadre de la thérapie EMDR, il s'agit également d'augmenter la force psychologique et de faire face aux expériences traumatisantes qui sont l'origine de nombreuses maladies mentales. Depuis environ 1991 cette méthode est utilisée en Allemagne.

## **Comment fonctionne l'EMDR ?**

On suppose que la thérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing a un effet direct sur les voies neuronales du cerveau qui sont essentielles à la guérison. Le principal mécanisme de cette méthode est la stimulation hémisphérique bilatérale, une stimulation alternée des hémisphères droits et gauche du cerveau. Cela peut se faire par de stimulations tactiles tels que des contacts courts, des signaux acoustiques ou justement visuellement par des mouvements oculaires rapides, la stimulation visuelle s'avérant régulièrement être la forme de stimulation la plus réussie et la plus efficace.

La théorie est que la stimulation bilatérale - la principale intervention de la méthode EMDR - fait que les deux hémisphères du cerveau travaillent de manière synchrone

pour obtenir une meilleure résolution des expériences traumatiques. Et comme pour les phases REM du sommeil nocturne, la méthode avec les mouvements oculaires rapides active l'auto-guérison grâce à la coopération optimisée des deux moitiés du cerveau. Cela facilite souvent le traitement des expériences éprouvantes. Les souvenirs d'expériences traumatisantes ainsi que l'excitation physique associée avec ces souvenirs s'estompent habituellement lorsque l'EMDR est utilisé, tandis que les pensées positives ouvrent la voie au niveau émotionnel.

Aujourd'hui le traitement par la méthode de stimulation bilatérale est utilisé pour la prise en charge des traumatismes et des phobies, ainsi que pour les anxiétés et pour soutenir les processus de deuil. Les deux derniers domaines d'application montrent que l'EMDR est également de plus en plus utilisé dans le coaching. Tant pour les peurs que pour le deuil, les réactions sont souvent la réponse émotionnelle normale d'une personne en bonne santé face à une expérience stressante.

En outre, on suppose que l'application de l'EMDR est capable de dissoudre les blocages dans le cerveau et d'intégrer des informations incorrectement mémorisées, ce qui soutient également le processus de coaching face aux défis quotidiens.

## **L'EMDR est-il efficace ?**

La réponse positive à cette question est, bien entendu, cruciale.

- L'EMDR est reconnu scientifiquement. Le comité scientifique consultatif pour la psychothérapie a reconnu l'intervention EMDR en 2006 comme une méthode de psychothérapie scientifiquement prouvée. En tant que méthode efficace pour le traitement des troubles de stress post-traumatique (SSPT), l'EMDR est également reconnu internationalement par toutes les directives scientifiques importantes (NICE, 2005 ; AWMF, 1999 - 2009).
- Selon de nombreux rapports, de nombreux patients qui ont suivi un traitement EMDR en raison d'un trouble de stress post-traumatique se sentent déjà après quelques séances soulagés de façon significative.
- Les thérapeutes qui utilisent l'EMDR en thérapie disent régulièrement que la méthode est souvent plus efficace que d'autres méthodes thérapeutiques. Surtout dans les cas graves, le taux de réussite avec la thérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing est particulièrement élevé, et l'état des patients s'améliore dans de nombreux cas rapidement.
- Dans une enquête menée auprès de 445 thérapeutes formés à l'EMDR qui ont traité ensemble plus de 10 000 patients, 76 % des personnes interrogées auraient confirmé l'efficacité supérieure de l'intervention EMDR par rapport aux autres formes de traite-

ment déjà utilisées. Seulement 4 % auraient trouvé les phases de l'EMDR moins efficace.

- Selon la recherche, l'utilisation de la désensibilisation et du retraitement des mouvements oculaires permet d'obtenir les mêmes effets de traitement que les autres méthodes en moins de la moitié des heures.

## **L'EMDR en thérapie**

Dans leur cerveau les humains semblent avoir un système de traitement de l'information qui a pour tâche de traiter les expériences stressantes de manière à ce que la santé mentale ne soit pas affectée négativement. Lorsqu'une personne vit des expériences stressantes ou désagréables, elle les traite généralement de façon intensive en parlant souvent d'elle ou en rêvant d'elle. Cela continue jusqu'à ce que l'expérience ne soit plus inquiétante et qu'un état d'adaptation se soit produit. Avec des sentiments adéquats, ces expériences sont déposées dans le cerveau pour que cette information puisse être récupérée plus tard. Dans cette forme de traitement les sensations inappropriées qui ont surgi pendant l'événement, les fausses convictions sur nous-mêmes ainsi que les émotions physiques correspondantes sont abandonnées et triées.

Le système de traitement peut cependant échouer ce service dans des situations particulièrement traumatisantes et stressantes. Tout ce que la personne concernée a ressenti, senti,

entendu ou vu dans un moment aussi terrible est habituellement projeté d'une manière désordonnée dans sa mémoire. De cette manière, ces perceptions sont mémorisées sans traitement à l'aide de marqueurs somatiques et peuvent être réactivées à un moment ultérieur par un déclencheur mineur.

Même des années après l'expérience traumatisante, la personne atteinte peut encore se sentir comme si elle était dans le moment présent. Une telle expérience, qui diffère nettement d'un simple souvenir, peut être extrêmement éprouvante.

Dans le cadre d'une intervention EMDR, l'objectif est d'éliminer directement dans le cerveau, ce stockage de la mémoire du corps, qui a été réalisé au moyen de marqueurs émotionnels du corps (marqueurs somatiques) et de permettre le traitement des expériences traumatiques, en combinaison avec leur saine intégration dans notre système de mémoire. En même temps, le système de traitement de l'information est activé et stimulé.

Dans la plupart des cas, la stimulation de ce système a lieu pendant le processus EMDR avec des mouvements oculaires rapides. L'arrière-plan est l'observation que notre sommeil contient habituellement au moins un ou deux niveaux de sommeil, qui sont caractérisés par des mouvements oculaires rapides et qui ont donné leur nom à ce sommeil - le soi-disant le sommeil paradoxal. D'après les résultats scientifiques antérieurs, ce sommeil paradoxal est

particulièrement important pour le traitement des substances perturbatrices sur le plan émotionnel et mental.

REM est l'abréviation de Rapid Eye Movement et elle est caractéristique de la phase de sommeil avec des mouvements oculaires rapides. La grande similitude entre la stimulation bilatérale par mouvements oculaire rapides et le sommeil paradoxal est évidente.

## **Les huit phases du protocole EMDR**

Un processus EMDR complet d'un traitement EMDR se compose de huit phases EMDR, qui peuvent être modifiées en conséquence dans le cas de troubles traumatiques complexes, tels que la négligence extrême, les abus physiques ou sexuels.

Afin de pouvoir traiter l'ensemble de l'image de la maladie déterminée lors de la phase de diagnostic, différentes techniques sont utilisées dans le traitement structuré des huit phases EMDR du processus EMDR.

Après une anamnèse ainsi que d'une phase de stabilisation et d'une phase d'évaluation dans les phases de traitement, les souvenirs déclencheurs du passé sont d'abord focalisés et traités, puis les déclencheurs actuels et enfin les visions négatives de l'avenir du client. Le traitement avec EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing peut conduire à une amélioration significative de la situation émo-

tionnelle dans certaines situations après seulement quatre à cinq séances.

Une séance de thérapie dure généralement entre 50 et 60 minutes, selon le besoin et la planification d'une séance elle peut être immédiatement suivie d'une autre séance, afin d'adapter le traitement à l'ampleur du sujet et de pouvoir compléter le processus EMDR en une seule séance.

Comme mentionné ci-dessus, les 6 étapes de la méthode d'auto-coaching EMDR diffèrent des 8 phases régulières du processus EMDR. Dans ce livre, je ne m'étendrai pas sur ces 8 phases pour m'assurer qu'elles ne sont pas utilisées par erreur pour une session d'auto-coaching.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les 8 phases, vous pouvez les lire en ligne. Veuillez suivre le **lien**.

## **Marqueurs somatiques**

Les marqueurs somatiques sont un terme qui désigne un système de signalisation physique.

Afin de mieux comprendre le mode d'action de l'EMDR, il est utile d'examiner de plus près la célèbre théorie des marqueurs somatiques.

Les marqueurs somatiques nous fournissent continuellement une évaluation émotionnelle de notre situation de vie

actuelle en quelques fractions de seconde. Le nom a été inventé par le neuroscientifique portugais António Damásio. Sa théorie des marqueurs somatiques est à ce jour mondialement connue.

## **Les marqueurs somatiques forment la mémoire de notre corps**

Selon sa théorie, nous, les humains, stockons déjà nos expériences de la vie en tant que nouveau-nés sans cesse dans une mémoire d'expérience. Tout ce que nous avons vécu jusqu'à présent laisse une trace émotionnelle dans notre corps. Nos innombrables décisions, que nous devons prendre chaque jour, sont émotionnellement jugées bonnes ou mauvaises, utiles ou non dans le processus de prise de décision avec l'aide de cette mémoire corporelle. Les marqueurs somatiques servent de système de signalisation. En fin de compte, ce sont ces marqueurs émotionnels du corps que nous percevons en nous-mêmes lorsque nous nous réfléchissons, par exemple, aux alternatives d'actions afin de prendre une décision. Ils nous aident à exclure d'emblée les options d'action émotionnellement inacceptables.

Nous pouvons aussi percevoir nos marqueurs somatiques en pleine action dans une simple perception des situations : presque chacun d'entre nous sait que la simple vue d'une certaine personne, d'une odeur, d'une chanson ou d'une situation peut provoquer une réaction physique.

Dans de tels moments, nous percevons des sensations (changements d'état corporel) quelque part dans notre corps. La mémoire de notre corps devient perceptible afin de nous communiquer son évaluation.

C'est ainsi que les expériences passées se répercutent de manière décisive sur nos décisions futures par le retour d'information de nos réactions émotionnelles et influencent notre vie, par exemple sous la forme de blocages mentaux.

Comme ce sont les marqueurs somatiques qui nous permettent de percevoir notre mémoire d'expérience émotionnelle en premier lieu, les deux termes sont souvent utilisés de manière interchangeable.

Les marqueurs somatiques forment ainsi automatiquement le système d'évaluation des prédictions de notre corps. Ils sont le premier contact pour le départ ou le déclenchement d'une alarme. Nos réactions apprises concernant la peur sont ainsi stockées et déclenchées à l'aide de cette mémoire émotionnelle.

Durant "l'apprentissage", des marqueurs somatiques, la région spéciale du cerveau appelée amygdale, qui est également surtout responsable du développement des peurs, et aussi les aires préfrontal jouent selon António Damásio un rôle décisif.

## **Comment les marqueurs somatiques influencent notre vie**

Les marqueurs somatiques se perçoivent à l'aide de réactions corporelles de force variable.

On observe souvent qu'une situation (stimulus externe) ne provoque que la chair de poule, tandis qu'une autre provoque un inconfort massif. Pourquoi ? Évidemment, l'énergie corporelle du marquage somatique dépend de l'état émotionnel original de l'excitation pendant l'expérience pertinente.

Lors de l'acquisition d'un marqueur somatique qui crée une nouvelle expérience dans notre mémoire corporelle et qui "marque" et l'évalue émotionnellement dans le futur, l'état d'excitation originel du corps pendant l'expérience à une influence décisive sur la réaction ultérieure du corps.

L'expérience est généralement intégrée à notre mémoire cognitive non émotionnelle pendant le sommeil, en particulier pendant le sommeil paradoxal. Ainsi, les expériences vécues ne sont pas seulement évaluées émotionnellement, mais aussi le joueur cognitif est également disponible, ce qui rend possible l'accès à nos ressources mentales.

Si, par exemple, nous nous trouvons dans une situation familière, même inconsciemment, nous obtenons rapidement une évaluation émotionnelle du marqueur somatique pertinent, que nous pouvons ensuite traiter à l'aide de nos capacités cognitives. Ainsi, il est généralement possible de ralentir la réaction initiée par le marqueur somatique et de mener une action consciente à l'aide de notre pensée. Les

réflexions peuvent ainsi être reconsidérées et remplacées par de nouvelles stratégies comportementales délibérées. Cependant, à partir d'un certain niveau d'excitation, il peut arriver que l'expérience émouvante surcharge nos mécanismes de traitement physiques.

Par exemple, les victimes d'accidents, les vétérans de guerre mais aussi les victimes d'une attaque violente ont dû faire face à une situation dans laquelle ils étaient extrêmement accablés, voire confrontés à la mort. Pendant ce temps, le corps se trouve habituellement dans un état d'excitation émotionnelle extrême, une exception absolue. Il n'est pas rare que ces personnes subissent un traumatisme.

Chez les patients traumatisés, on peut souvent observer que le traitement habituel de l'expérience est interrompu pendant le sommeil paradoxal. Un niveau d'excitation accru pendant un rêve (cauchemar) conduit souvent à l'éveil. Le sommeil paradoxal réparateur ne se produit pas et le traitement cognitif de l'expérience endurée, qui habituellement a lieu pendant cette phase de sommeil paradoxal, ne se produit pas.

S'il n'y a pas d'intégration dans la mémoire cognitive, la mémoire émotionnelle expérientielle n'a pas son partenaire cognitif disponible pour cet événement spécial. Ceci peut conduire à des réactions corporelles violentes dans des situations similaires, car le marqueur somatique communique sans filtre son évaluation émotionnelle.

D'un point de vue évolutif, qui devrait assurer la survie de tout être vivant, ce type de réaction a un sens. Une forte réaction émotionnelle en compagnie des sensations corporelles tout aussi fortes est destinée à mettre en garde contre des situations similaires. Souvent, les gens vivent ce genre de réactions corporelles à la fois puissantes et désagréables dans des moments de peur. En outre, ces marqueurs du corps émotionnels excessifs peuvent souvent conduire à des blocages mentaux.

## **Rapid Eye Movement - Sur la piste du sommeil paradoxal**

Notre sommeil est divisé en plusieurs phases qui alternent pendant la nuit. En plus de la phase de sommeil profond et léger, le sommeil dit Rapid Eye Movement est également d'une grande importance - en particulier pour notre bien-être. Mais qu'est-ce qui rend cette phase de sommeil dans le cycle du sommeil si spéciale ?

La caractéristique la plus typique du sommeil paradoxal se trouve dans le nom même de cette phase du sommeil. REM signifie Rapid Eye Movement, qui décrit les mouvements oculaires rapides sous les paupières. La phase de sommeil paradoxal se caractérise par un relâchement des muscles, une augmentation de la tension artérielle et une augmentation de la fréquence du pouls. Le sommeil paradoxal s'accompagne d'une activité des ondes cérébrales de 4 à 8 Hz - ce qui est nettement plus que dans l'état de veille. Pendant

la phase REM, le corps est, heureusement, dans une sorte de paralysie pour empêcher que les mouvements vécus dans le rêve ne se produisent dans la vie réelle. La seule exception concerne les yeux, qui sont contrôlés par des fibres nerveuses spéciales.

En revanche, pendant la phase de mouvement oculaire non rapide (le sommeil NREM est aussi le sommeil NON-REM) - en contrepartie du mouvement oculaire rapide - la tension artérielle et la température corporelle diminuent et le dormeur rêve à peine. Un hypnogramme montrant un profil de sommeil des stades de sommeil atteints pendant la nuit montre la durée et la séquence des différentes phases du mouvement oculaires rapides. Pendant la nuit, selon l'hypnogramme les phases de sommeil du Rapid Eye Movement ont lieu environ 3 à 5 fois et suivent les phases de sommeil profond. Des études en plus du profil du sommeil ont montré que la première phase REM se produit environ 2 à 3 heures après l'endormissement et ne dure qu'environ 10 minutes. L'analyse du cycle du sommeil, en revanche, a montré que la deuxième phase du sommeil paradoxal est environ deux fois plus longue. Vers le matin, la phase REM dure environ une heure. Les lève-tard rêvent souvent jusqu'à deux heures. Si la durée du sommeil est de 7 heures, la moitié des phases de rêve se situe dans les deux dernières heures.

Chez les adultes, le sommeil avec les mouvements oculaires rapides représente environ 20 à 25 % du temps de sommeil total. Les nouveau-nés passent même plus de 50% de leur sommeil en phase REM. Avec l'âge et les jeunes

dormeurs, le réveil devient de plus en plus probable, surtout à la fin d'une phase REM.

Les activités de rêve peuvent être prouvées à n'importe quel stade du sommeil. Cependant, leur intensité varie considérablement d'une phase à l'autre. Des expériences avec des volontaires ont montré que les rêves sont les plus forts pendant le sommeil par mouvements oculaires rapides. Ainsi, ceux qui ont été réveillés pendant le sommeil paradoxal se souvenaient très bien de leurs rêves. Cependant, toute personne qui s'est réveillée au cours d'une phase non-REM (sommeil NREM) n'en avait aucun souvenir. Le sommeil paradoxal se caractérise par une activité cérébrale très intense, qui rappelle l'état d'éveil.

La phase REM a été découverte il y a environ 50 ans. Dans le passé, les scientifiques étaient plus enclins à supposer que rien ne se passerait pendant le sommeil et qu'il n'y avait donc rien à étudier. En 1953, Nathaniel Kleitmann, chercheur dans le domaine du sommeil et son doctorant Eugene Aserinsky, ainsi qu'une équipe de recherche dans un laboratoire du sommeil, ont réfuté avec succès cette opinion. Dans cette année, les chercheurs ont découvert le sommeil paradoxal. Depuis alors, la recherche a fourni de plus en plus d'informations sur la façon dont le sommeil paradoxal affecte notre bien-être.

## **Comment le sommeil paradoxal influence notre bien-être**

Bien que le sommeil paradoxal et son importance ne puissent pas encore être expliqués de manière concluante et que les investigations et les recherches sur le sujet se poursuivent, on suppose avec la plus grande certitude possible que les mouvements oculaires rapides jouent un rôle décisif dans le stockage des informations dans la mémoire à long terme et dans le traitement des expériences. Il est évident que ces processus dans le cerveau sont régulièrement et souvent altérés par les troubles du sommeil. Les conséquences sont souvent des sensibilités perceptibles dans la vie quotidienne comme le stress et l'agitation, les soucis et les chagrins, le manque de capacité de décision ou même la perte de confiance en soi. La santé émotionnelle et mentale en souffre. Pendant la nuit, le sommeil paradoxal est utilisé pour surmonter les peurs, résoudre les problèmes, créer de nouvelles associations et réduire le stress.

Des psychologues de l'Université de Californie ont découvert que le stade du sommeil paradoxal donne également naissance à la créativité et permet au fantasme de se déployer sans entrave. Les volontaires qui s'étaient endormis pendant leur repos de midi pouvaient continuer des séquences de mots et trouver des analogies plus rapidement. Sigmund Freud a avancé l'hypothèse que le rêve est une forme d'éclaircissement et de sélection dans la mémoire, ce qui était certainement un précurseur.

Le fait est que le sommeil paradoxal est indispensable à la formation de la mémoire et à notre équilibre mental et émotionnel. En fin de compte, les tests en laboratoire du som-

meil montrent qu'après un raccourcissement répété du sommeil paradoxal nous sommes visiblement épuisés mentalement et physiquement.

Sigmund Freud a un jour avancé l'hypothèse que rêver est une forme de rangement et de sélection en mémoire, ce qui est certainement un précurseur. Le fait est que le sommeil paradoxal est indispensable à la formation de la mémoire et à notre équilibre mental et émotionnel. Enfin, des tests en laboratoire du sommeil montrent qu'après un raccourcissement répété du sommeil par mouvements rapides des yeux, nous sommes visiblement épuisés mentalement et physiquement.

## **Lorsque les phases de sommeil paradoxal sont absentes**

Le mouvement oculaire rapide pendant le sommeil paradoxal est extrêmement important pour notre récupération.

L'absence de la phase de sommeil paradoxal et donc du mouvement rapide oculaire conduit directement et rapidement à l'épuisement. Bon à observer dans le sommeil de drogué, auquel il manque manifestement le changement important entre les différentes phases du sommeil et auquel appartient aussi la phase de sommeil paradoxal avec ses mouvements oculaires rapides en tant que composante décisive de ces phases du sommeil. Le sommeil sous l'effet de la drogue rappelle alors aussi plutôt une "aube comateuse". Beaucoup de gens sont familiers avec la gueule de bois lorsqu'ils se réveillent du sommeil après avoir consommé de la drogue.

De plus, si le sommeil paradoxal est supprimé en prenant des médicaments sur une plus longue période de temps, cela conduit à une forte et sévère dégradation du bien-être général et de notre performance. Si ces ressources sont alors déduites par la suite, un phénomène dit de « Rebound » peut se produire, comme expression de la nécessité urgente de rattraper le sommeil paradoxal.

En 2002, Robert Stickgold, spécialiste de sommeil, s'est penché sur les vétérans traumatisés de la guerre du Vietnam. Tandis qu'ils vivaient leurs terribles expériences de guerre encore et encore dans des cauchemars, Stickgold n'a pu prouver aucune phase de sommeil paradoxal.

Suite à un traitement EMDR réussi des traumatisés, qui les a guéris du traumatisme et leur a permis de revivre des phases de sommeil paradoxal sans perturbation, il a conclu qu'il existe des parallèles évidents entre les mouvements oculaires rapides (REM) du sommeil paradoxal et les mouvements oculaires rapides initiés consciemment pendant une intervention EMDR.

Bref, quiconque veut être bien préparé mentalement et émotionnellement à la vie quotidienne et à d'autres défis devrait s'assurer d'un sommeil équilibré avec beaucoup de sommeil paradoxal. Mais aussi l'exécution régulière de mouvements oculaires rapides en état de veille, comme c'est le cas par exemple lors de l'auto-coaching EMDR, a également des effets extrêmement positifs.

## **Effets stimulants de l'EMDR**

Les effets positifs possibles de l'EMDR, qui peuvent être appliqués en auto-coaching grâce à REMSTIM 3000, sont présentés ici à titre d'exemple. La réponse de chaque utilisateur peut être différente :

Peu de temps avant une application, le sujet en cause est extrêmement présent et l'individu se sent à la merci de la situation. Parfois, il faut même faire des efforts pour passer à une stimulation libératrice, tant que le sujet occupe et influence la libre volonté et le désir de détente.

Avec la première application de la stimulation rapide du mouvement oculaire, en particulier avec le REMSTIM 3000, les effets bénéfiques de la stimulation connus des méthodes de coaching telles que l'EMDR peuvent dans de nombreux cas se déployer rapidement.

Bien que les yeux suivent toujours le signal lumineux, plusieurs choses peuvent se produire presque simultanément :

- Quelles que soient les images intérieures que les pensées reflètent. Elles s'estompent, perdent leur dimension menaçante. On se sent agréablement distancé et moins impliqué.
- Le thème apparaît sous un jour nouveau et plus positif. Les contextes individuels et les valeurs personnelles deviennent soudain plus amicaux.

- Des associations spontanées apparaissent devant l'œil intérieur et permettent des réinterprétations positives jusqu'alors insoupçonnées. Même les choses immuables, qui jusqu'à présent ne provoquaient que le rejet, sont maintenant capables d'acquérir des aspects neutres et même prometteurs.
- Les émotions changent et de nombreux utilisateurs ressentent comment les sensations physiques négatives commencent à quitter la source de la première perception physique. Ils se promènent dans le corps et changent. En fin de compte, elles finissent par procurer une détente reconfortante lorsqu'elles se dissolvent enfin.
- Le corps le remercie avec des réactions libératrices et s'étire et respire (à nouveau) profondément. Il nous fait bâiller, sourire et même rire. Et parfois même pleurer, pour se transformer peu de temps après en un sentiment de détente et d'apaisement de l'état d'esprit.

Ces effets se produisent généralement déjà lors des premières applications avec le REMSTIM 3000.

Et même après les stimulations, les effets anabolisants peuvent continuer :

- Le thème continue de s'estomper jusqu'à ce que certains doivent même s'en souvenir et se demander comment ils n'ont pas pu penser à autre chose peu

de temps auparavant. La malheureuse situation n'est pas oubliée, mais il est possible qu'elle ne semble plus assez importante pour être submergée par l'inquiétude. Toutes solutions et actions, si elles sont encore nécessaires, sont maintenant plus faciles à mettre en œuvre.

Enfin et surtout, il peut avoir un effet secondaire lors du repos nocturne qui s'ensuit. Il semble donc que les phases nocturnes de REM, autrefois habituelles, reprennent (à nouveau) la fonction de la stimulation rapide du mouvement oculaire simulée juste dans l'état d'éveil et continuent l'abréaction des souvenirs émotionnels du stress. Surtout des rêves actifs peuvent se produire dans cette nuit.

Le lendemain matin apporte dans de nombreux cas un réveil particulièrement frais et reposé.

## **Une stimulation visuelle correcte est essentielle pour l'efficacité de l'EMDR.**

Les mouvements oculaires rapides sont sans aucun doute l'élément clé de la méthode EMDR.

La stimulation par des stimuli auditifs ou des contacts mutuels des épaules ou des genoux est également utilisée occasionnellement. En fin de compte, cependant, la stimulation visuelle, c'est-à-dire la stimulation rapide des mouvements oculaires chez le client, est probablement la forme de stimulation la plus efficace. Sans l'intervention avec les mouvements oculaires rapides, le traitement serait difficile. Ni la stimulation auditive ni le "tapotement" ne sont aussi efficaces ce que montre mon expérience de plus de 10 ans.

Mais même avec une stimulation visuelle hémisphérique, il faut être prudent. Parce qu'une exécution incorrecte des mouvements rapides oculaires peut réduire ou même empêcher les effets attendus de l'EMDR.

De quoi faut-il tenir compte lorsqu'on effectue les mouvements oculaires rapides pendant une séance d'EMDR ?

L'encadrement par des coaches et des thérapeutes montre à maintes reprises que les complications lors des séances avec les clients s'accompagnent souvent d'une mauvaise exécution des mouvements oculaires rapides.

Quels aspects de la stimulation visuelle doivent donc être pris impérativement ?

Les paramètres suivants ont une influence décisive sur l'efficacité de l'intervention EMDR en cas de mouvements oculaires rapides :

Durée des mouvements oculaires : si les mouvements oculaires sont effectués trop brièvement, les souvenirs stressants ne peuvent pas être du tout ou pas complètement traités. Au contraire, cela peut entraîner une augmentation de la peine pour le client. Dans ce cas, la répétition de la stimulation par des mouvements oculaires rapides est absolument nécessaire pour maintenir le processus initié et aboutir à un résultat satisfaisant : le bien-être du client.

Vitesse des mouvements oculaires : on observe souvent que les mouvements oculaires sont effectués beaucoup trop lentement. Même si le client a des difficultés à effectuer des mouvements oculaires rapides tout au début, il est nécessaire que les mouvements oculaires soient rapides et fluides. Dans la plupart des cas, la flexibilité des mouvements oculaires s'améliore après un court laps de temps. La vitesse des mouvements oculaires varie d'un client à l'autre. C'est pourquoi chaque client doit choisir la vitesse la plus élevée, ce qui est toujours agréable pour lui, afin de soutenir le processus de la meilleure manière possible. Si les mouvements oculaires sont effectués trop lentement, le traitement du sujet stressant peut devenir plus difficile et le processus EMDR s'arrête.

Déviations des mouvements oculaires : la déviation des yeux fait référence aux marques extérieures vers lesquelles les yeux sont dirigés alternativement vers la gauche et vers la droite. Ces marques extérieures diffèrent d'un client à l'autre. Si la déflexion est trop faible, il est également probable qu'il y ait une gêne pour le déroulement effectif du processus.

Fréquence ou répétition des mouvements oculaires : le traitement du sujet stressant s'accompagne dans la même étape ou dans la même phase de multiples répétitions avec les mouvements oculaires. Le client se concentre sans cesse sur son sujet et perçoit ses émotions et trace ses sensations corporelles, pour ensuite recommencer le processus par des mouvements oculaires rapides. Une fois que le client a terminé les mouvements oculaires rapides, il doit répondre à la question « Que se passe-t-il maintenant ? » Quoi qu'il voit, il continue et recommence à travailler sur son sujet. Ce cycle du processus est répété jusqu'à ce que le client ressente peu ou pas de stress. Si le processus est interrompu trop tôt, il y a aussi un risque élevé que le client s'enlise dans le processus.

Des erreurs, comme les mouvements de la tête, affaiblissent les mouvements des yeux.

Les 5 points mentionnés ci-dessus sont des sources d'erreur évidentes. Une exécution défectueuse peut annuler les effets d'une intervention EMDR (mouvement oculaire rapide). Par conséquent, dans la thérapie EMDR ou le coa-

ching EMDR, la responsabilité du thérapeute ou de l'entraîneur est de contrôler la stimulation visuelle par des mouvements oculaires rapides. Il dirige le client en faisant signe de la main devant ses yeux. Il bouge généralement la main avec deux doigts tendus devant les yeux du client, qui est censé de suivre avec ses yeux. Le thérapeute ou le coach choisit une distance confortable pour le client.

Habituellement, le thérapeute ou l'entraîneur contrôle les mouvements oculaires rapides.

Le thérapeute ou l'entraîneur s'assure ainsi que les mouvements oculaires rapides sont correctement appliqués en ce qui concerne la durée, la vitesse, la déviation et la répétition. Il s'assure également que le client ne bouge pas la tête. Comme montrent les observations pour le client surchargé, il est presque impossible d'effectuer correctement des mouvements oculaires rapides sans impulsions externes.

S'il était si facile d'effectuer correctement les mouvements oculaires rapides, un stimulus de guidage externe pourrait être supprimé. L'invitation : « S'il vous plaît, bougez les yeux maintenant ! » serait suffisants. Mais ça ne marche pas ! Même dans un état d'esprit non encombré, il est difficile pour les thérapeutes ou les entraîneurs EMDR de guider correctement les mouvements oculaires rapides pendant la formation EMDR. Dans sa situation émotionnelle chargée il est presque impossible pour le client de contrôler lui-même l'exécution correcte de ses mouvements oculaires.

Presque aucun client n'exécuterait correctement les mouvements des yeux. Par conséquent, d'innombrables clients seraient déçus et croiraient fermement que l'EMDR ne fonctionne pas.

Dans l'auto-coaching avec EMDR, un stimulus externe est absolument nécessaire.

En particulier lors de l'auto-coaching avec EMDR, il faut s'assurer pour l'utilisateur qu'il exécute correctement ses mouvements oculaires rapides afin d'obtenir les effets souhaités. Pire encore, dans l'auto-coaching il n'y a pas d'entraîneur disponible pour signaler les erreurs.

Lors du développement de la méthode d'auto-coaching EMDR, il était évident que la stimulation visuelle devait être contrôlée par une impulsion externe afin d'éviter les erreurs. Dans l'auto-coaching l'utilisateur passe seul par les 6 étapes EMDR. Il exécute également les mouvements des yeux au moment décisif selon les instructions.

Il n'y a aucun doute qu'en ce moment, les mouvements oculaires rapides doivent être exécutés correctement et de façon répétée : c'est-à-dire rapides, fluides, avec une déviation suffisante et une durée suffisante. Sans stimulus externe, l'auto-utilisateur devrait déplacer et guider ses yeux sur une assez longue période avec de fréquentes répétitions. En même temps, il doit percevoir ses changements intérieurs concernant son thème, ses émotions et ses sensations corporelles. (Voir la vidéo)

## **Lunettes EMDR REMSTIM 3000**

Le REMSTIM 3000 a été spécialement développé pour l'application de l'EMDR dans l'auto-coaching et de la stimulation du mouvement oculaire rapide. Les lunettes d'auto-entraînement sont fabriquées à la main en Allemagne. La coordination de ses fonctions, les possibilités de réglage individuelles et la simplicité d'utilisation font du REMSTIM 3000 un appareil d'auto-coaching efficace et éprouvé.

Particulièrement sa petite taille, sa compacité et sa légèreté lui permettent d'être utilisé en déplacement. Pour l'auto-coaching à l'aide de la stimulation du mouvement oculaire rapide, ce petit appareil professionnel pèse moins de 100 g, batterie comprise.

Grâce à l'électronique à puce du REMSTIM 3000 qui est entièrement logée dans son élégant boîtier moulé, on se permet de se passer de câbles et d'éléments de commande supplémentaires.

Comme la flexibilité des mouvements oculaires de l'utilisateur varie, les paramètres de stimulation peuvent être réglés individuellement. Pour l'application suivante le dernier réglage utilisé par les paramètres de stimulation est toujours sauvegardé automatiquement par la puce.

Les micros LED génèrent une fine impulsion lumineuse qui guide le mouvement de chaque œil individuellement mais de manière coordonnée lors d'une application. Les 2 x 3 LED disposées verticalement signalent le début et la fin d'une application de 30 secondes. Pour plus d'informations à ce sujet, reportez-vous à la section. “ Utilisation du REMSTIM 3000 “.

Pour le bien-être personnel et l'efficacité optimale des effets de stimulation le signal lumineux horizontal, qui stimule doucement les mouvements oculaires, peut être réglé facilement et rapidement en termes de déplacement et de vitesse de la stimulation à l'aide de deux boutons pendant une application. Une attention particulière a été portée au choix de la couleur et de la luminosité de la lumière afin de rendre le stimulus visuel aussi bénéfique et agréable que possible.

## **Auto-coaching ou coaching avec un instructeur- comment décider ?**

Ceux qui veulent se libérer des émotions négatives et des pensées pesantes utilisent habituellement l'une des deux façons suivantes : soit ils demandent l'aide d'une tierce personne, soit ils essaient de s'aider eux-mêmes.

Ceux qui décident de visiter un instructeur choisissent la première approche et demandent conseil à un tiers. Ce qui se décide pour l'auto-coaching, voudrait se libérer d'une situation difficile soi-même. Quelle que soit la façon qu'il choisit, elle s'accompagne généralement d'un désir de le faire immédiatement. Parce que celui qui a pris la décision de changer quelque chose, dans la plupart des cas, veut le changement de suite. Alors pourquoi attendre ?

Avec l'auto-coaching, il n'y a aucune raison d'attendre. Lorsqu'il s'agit d'un premier coaching avec un coach, c'est différent. Car maintenant, il s'agit de répondre à des questions particulières :

Posez des questions sur le coaching avec un coach ?

1. Qui peut m'aider ?
2. Est-ce que je connais un coach ou quelqu'un qui peut me recommander un coach ?
3. Est-ce que ce coach est-il adapté à ma demande ?

4. Est-ce que je peux joindre mon entraîneur actuellement et est-ce qu'il a du temps pour moi ?
5. Combien de temps dois-je attendre pour un rendez-vous avec mon coach ?
6. Combien de temps je veux attendre pour obtenir un rendez-vous ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi si je dois attendre des jours ou même des semaines pour un rendez-vous avec mon coach ?

Ceux qui ont trouvé le meilleur coach pour eux-mêmes et leurs préoccupations personnelles, celui qui peut proposer des rendez-vous rapidement, ont ainsi la bonne personne pour les sujets profonds. Pour certains sujets, la “ vue de dessus “ professionnelle d'un coach ou d'un thérapeute est bien sûr fortement recommandée, voire inévitable.

Nos sensibilités quotidiennes sont particulièrement adaptées et très appropriés à l'auto-coaching.

Cependant, ce sont souvent les petits embarras récurrents de la vie quotidienne qui nous affligent, mais que nous n'accusons pas d'être suffisamment explosifs pour en parler avec un entraîneur et même y consacrer de l'argent. C'est vraiment dommage! Car ce sont précisément ces petits thèmes qui reflètent souvent les points sensibles de notre être. En particulier ici, il vaut la peine d'exercer une influence positive par l'auto-coaching.

Dans de tels cas, l'auto-coaching EMDR est un excellent moyen d'aborder le problème aigu dans une session d'auto-

coaching en quelques minutes. Nous n'avons pas besoin d'attendre et nous pouvons utiliser et sans fausse note immédiatement notre engagement. Nous prenons conscience de ce qui nous pèse et nous travaillons avec.

Avec les lunettes EMDR REMSTIM 3000, par exemple, 2-3 applications d'une durée respective de 30 secondes aident souvent à s'ouvrir à une nouvelle perspective sur le sujet et ainsi apaiser et réarranger ses propres émotions. Et qu'est-ce qu'une minute et demie “ d'entraînement oculaire guidé “ par rapport à une journée pleine de mauvaise humeur ?

Bien sûr, l'auto-coaching implique également des questions. Toute personne qui veut s'entraîner peut répondre aux questions suivantes :

1. Est-ce à moi de décider librement de m'entraîner sur ce sujet ?
2. Suis-je actuellement assez résilient pour supporter d'éventuels embarras supplémentaires tout en coachant moi-même mon sujet ?
3. Est-ce que je me sens dans un état de stabilité mentale et émotionnelle ?
4. Aimerais-je aborder le sujet stressant sans l'aide professionnelle d'un coach ou d'un thérapeute lors d'une session d'auto-coaching EMDR ?

En fin de compte, nous ne devons pas oublier que dans le passé l'utilisation de l'EMDR a souvent montré que la méthode peut apporter des changements positifs sur le long

terme. Selon le modèle fonctionnel de l'EMDR, même les plus petits mini traumatismes du passé, qui se manifestent malheureusement souvent dans nos états d'esprit stressants, peuvent être traités et résolus. Dans de nombreux cas nos propres peurs de la vie quotidienne peuvent ainsi être réduites et les obstacles qui bloquent toute action peuvent enfin être supprimés. De nouvelles voies s'ouvrent alors généralement toutes seules. (Voir aussi les effets de stimulation de l'EMDR).

Telle est la recommandation : l'auto-coaching régulier avec l'EMDR prend soin de notre constitution émotionnelle et mentale et la renforce d'une manière perceptible. Et ce qui "reste coincé" ou se dévoile même, peut être discuté lors d'un rendez-vous spécial avec votre coach personnel !

## **Auto-coaching EMDR : Les 6 étapes**

Dans les pages suivantes, vous trouverez les instructions efficaces pour une utilisation optimale de l'auto-coaching EMDR à l'aide de REMSTIM 3000. D'une manière particulièrement prudente, elle vous soutiendra dans le coaching de vos propres sujets, ceux qui sont personnellement éprouvants émotionnellement et mentalement.

Veillez noter que pour certains sujets et questions qui vous touchent d'une manière particulière, il est peut être conseillé de consulter un coach ou un thérapeute de votre choix. Veillez également lire les informations importantes.

Au cours de l'auto-coaching, il vous sera demandé d'indiquer sur une échelle, comme vous le verrez ci-dessous, ce que vous pensez de votre sujet.

## **Pourquoi il est important d'estimer notre degré de stress**

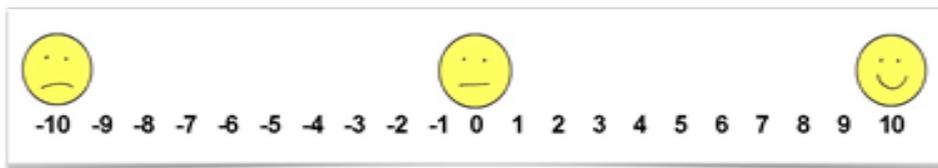
J'admets que la question : « Quelle est l'étendue de votre toucher subjective quand vous pensez à un certain thème maintenant ? », semble un peu étrange. Cependant, puisque la question doit être exacte, cette formulation a fait ses preuves. Cette question augmente l'attention des participants. Je pourrais poser la question aussi de cette façon : « Quel est votre niveau actuel de stress si vous pensez à votre sujet maintenant ? »

Mais certaines personnes ne se sentent pas chargées face à leur sujet, mais se sentent simplement mal à l'aise ou même extrêmement à l'aise. Parler d'une charge ne serait donc pas correct. Contrairement au coaching, en thérapie, on peut très bien supposer que le patient sera exposé au stress, mais on en reparlera plus tard.

Il serait faux de demander : « Comment vous sentez-vous lorsque vous pensez à votre sujet ? »

Car ici, il s'agit clairement de la mesure, du degré de la vulnérabilité, alors que le sujet est sous nos yeux. La perception de son propre état émotionnel intérieur doit être quantifiée ici.

Nous utilisons une échelle de -10 à (+) 10 pour l'auto-coaching EMDR.



Alors que -10 représente le pire stress imaginable, 0 symbolise un état émotionnel neutre. 10 indique une condition qui ne peut pas être améliorée : il ne peut pas être meilleur et plus beau !

Le protocole EMDR classique utilise une échelle de 0 à 10, où 0 est pas d'embarras et 10 est la charge maximale.

Car le protocole EMDR classique est utilisé en thérapie, cette échelle de 0 à 10 est suffisante. Après tout, la thérapie consiste habituellement à estimer le degré d'inconfort. Comme l'EMDR a été développé par Francine Shapiro et vient des Etats-Unis, cette échelle est appelée unités subjectives de perturbation (SUD) dans son origine, qui en allemand signifie degré subjectif d'inconfort.

Souvent seulement après une application d'auto-coaching EMDR cependant, nous éprouvons des émotions positives, ainsi dans le coaching ou l'auto-coaching et ceux-ci doivent également être perçus et évalués.

Pourquoi est-il important d'estimer et d'enregistrer la mesure de la vulnérabilité subjective ?

Déjà la discussion et l'évaluation de ses propres émotions soutiennent le processus de maturation personnelle. Car nous constatons que l'inconfort personnel peut prendre des degrés divers.

Ainsi, le stress avec le patron peut correspondre à un -3 sur notre échelle, alors que l'accident sur la route avec votre propre véhicule représente un -5.

Si nous nous occupons ensuite du sujet individuel dans l'auto-coaching EMDR et évaluons le degré de stress de manière neutre après l'auto-coaching, nous constatons généralement qu'il y a eu une réduction du sentiment de stress.

L'évaluation de la mesure de notre malaise avant et après une séance d'auto-coaching nous fait prendre conscience que nous ne sommes pas exposés à nos émotions de manière impuissante et que nous pouvons nous aider nous-mêmes avec succès.

La conscience que nous pouvons façonner avec succès notre propre monde émotionnel d'une manière positive permet de s'épanouir à la tolérance au stress personnel et à la compétence émotionnelle. Car le simple fait de savoir que nous n'avons pas à craindre le stress et d'autres charges émotionnelles nous permet, d'une part, de relever plus ouvertement les défis de notre vie et, d'autre part, d'atteindre des objectifs encore plus ambitieux si nous le souhaitons.

Un exercice utile que j'aime faire moi-même et que je recommande souvent est le suivant : je rassemble brièvement mes sujets actuels sous la forme d'une mind map.

Je m'assois à ma table de cuisine avec une tasse de café ou de thé. Je me demande alors : « De quoi pourrais-je me passer » et j'écris sans trop réfléchir les sujets qui me dérangent. Cela ne prend généralement pas plus de 10 minutes. Ensuite, j'estime le degré actuel de ma vulnérabilité subjective sur chaque sujet et je note la valeur de chaque sujet sur la feuille.

Ensuite, je me décide pour l'un des sujets, dont l'ampleur est la plus grande, celui qui me cause un grand malaise, je vais à mon fauteuil préféré et je le traite dans une session d'auto-coaching EMDR avec les lunettes EMDR REMSTIM 3000.

Comme une telle séance ne dure généralement que quelques minutes, je peux parfois encore travailler sur un 2ème sujet avec un degré d'inconfort à peu près similaire.

Je trouve souvent que les thèmes sont cohérents. Si je détresse ma réaction émotionnelle à un sujet, j'ai toujours de bonnes chances de voir d'autres sujets très impliqués sous une nouvelle et meilleure perspective.

Dans la plupart des cas, je me sens beaucoup mieux après cela. Je me sens plus calme et plus à la hauteur de mes

tâches. Le sentiment que les choses me surmontaient a cédé la place à une nouvelle soif d'action.

Mais il y a certainement aussi des sujets que je ne veux pas m'entraîner seul, car leur degré de stress me semble trop élevé en ce moment. Je décide alors d'endurer ce sujet et de le mettre pour l'instant de côté afin de voir si le temps me soulage un peu. Souvent, j'ose alors à un moment ultérieur en raison d'un stress plus faible, une session d'auto-coaching EMDR. Parfois, je discute du sujet avec mon coach.

Avant que vous ne commenciez votre première session d'auto-coaching, je vous expliquerai chacune des six étapes. Ensuite, il devrait être très facile pour vous de vous tranquilliser et de vous détendre avec les six étapes quand un stress particulier se produit.

Quand vous le souhaitez, vous pouvez simplement accéder à ce guide d'auto-coaching et commencer une session en utilisant la méthode d'auto-coaching EMDR.

## **Étape 1**

La première étape consiste à vous adapter à votre sujet. Qu'est-ce qui vous touche le plus en ce moment ? Quelle phrase désagréable, quelles pensées pesantes, quels souvenirs troublent votre bien-être ? Il n'est pas nécessaire que ce soit du concret. Il est également possible que vos pensées se bousculent et que vous n'ayez pas une vision claire. Prenez

conscience de ce que c'est. Ici il n'y a pas de bien ou de mal. Réduisez juste ce que votre sujet peut être.

Il vaut la peine de prendre un peu de temps pour clarifier votre sujet. Il est certainement aussi possible d'effectuer EMDR et surtout des mouvements oculaires rapides sans mise au point focal. Le REMSTIM 3000 vous invite à tenir simplement une session d'auto-coaching EMDR pour l'hygiène mentale même sans grand stress. 2-3 fois 30 secondes avec les lunettes EMDR détendent régulièrement sensiblement et laisser les pensées devenir plus claires.

Dans le cas d'un certain sujet, il est cependant conseillé de réaliser l'auto-assistance prévue avec EMDR et REMSTIM 3000 sur la base des 6 étapes.

Essayez de définir votre thème pour vous-même. Comme mentionné plus haut, il peut s'agir d'une idée, d'une situation, d'une chose ou d'une certaine image.

Prenez ce qui vous est offert et n'essayez même pas de trouver une justification à ce que vous voyez. Une analyse de la cause n'est pas une nécessité pour l'efficacité de l'EMDR, même dans son auto traitement.

Dans certains cas pénibles, le sujet est actuellement à la hausse. Saisissez-le et passez à la deuxième étape du tutoriel d'auto-coaching avec EMDR.

## Étape 2

Une fois que vous avez choisi votre thème pour vous-même, vous regardez en vous-même et essayez de trouver une émotion qui est cohérent avec vos pensées sur votre thème. Vous ne pouvez pas faire d'erreur à ce sujet. Suivez votre première impulsion. L'EMDR fait le reste. S'il y a plus, vous ferez probablement l'expérience de nouvelles associations dans le contexte de la quatrième étape, l'intervention avec REMSTIM 3000, que vous pourrez ensuite suivre facilement. C'est l'un des grands avantages de l'EMDR : vous travaillez avec ce qui vous présente en ce moment.

Quelles émotions ressentez-vous quand vous y pensez ? Ainsi par exemple des émotions comme la colère, le trac, l'indignation, la culpabilité, la faiblesse, l'impuissance ou la honte, les offenses, les insultes peuvent être en vous.

Parfois, il n'est pas facile de trouver ses propres émotions et d'en prendre conscience. Dans la 4ème étape de l'auto-coaching, l'EMDR est censé d'initier le traitement des émotions stressantes à l'aide de mouvements oculaires rapides. C'est pourquoi il est important de les désigner.

Cependant, si aucune des émotions énumérées ne vous semble appropriée parce qu'elles ne décrivent pas adéquatement vos émotions perçues, alors continuez simplement à travailler avec l'idée de ce que vous vivez sur le plan émotionnel.

Parfois, il arrive aussi que vous ne ressentiez rien, que vous ne perceviez aucune émotion. Un manque de sensation, un manque d'émotion est également acceptable. Parce que c'est aussi une partie de vous. Alors saisissez simplement ce vide émotionnel et acceptez-le pour ce moment.

Essayez ensuite d'évaluer vos émotions. Pour cela, il s'est avéré utile de mesurer la perception de votre émotion sur une échelle et de la quantifier expérimentalement. Sur l'échelle, vous trouverez des nombres compris entre -10 et +10, chacun de ces nombres représentant une valeur qui décrit la mesure de votre condition mentale. Soyez spontané. Choisissez un chiffre entre -10 et +10 qui décrit le mieux la mesure de vos émotions actuelles lorsque vous pensez à votre sujet. La probabilité que vous choisissiez un chiffre entre -10 et 0 est grande. Parce que, comme nous le savons tous, le stress est associé aux émotions négatives.

Mais attention : les chiffres de -10 à -6 sont un signal d'alarme. Car si vous estimez la mesure de votre charge dans cette plage de valeurs, il peut être utile dans ce cas aussi bien que nécessaire de consulter un coach EMDR ou le thérapeute EMDR de votre confiance, puisque le sujet semble vous charger extrêmement, ce qui rend un auto-coaching avec EMDR et le REMSTIM 3000 peu recommandable. Veuillez lire les informations importantes.

### Étape 3

Vos émotions sont étroitement liées à vos sensations physiques. Ceux-ci doivent être localisés dans cette étape. La théorie des marqueurs somatiques va de pair avec cela. On suppose donc que notre corps, en particulier notre amygdale, stocke les émotions à un certain endroit dans notre corps et le marque ainsi. S'il s'agit d'une situation similaire, par exemple qui rappelle une situation dangereuse ancienne et épuisante, l'amygdale assure que nous ressentons activement les vieux souvenirs dans notre corps par le marqueur émotionnel du corps. Surtout dans le cas d'événements négatifs et prétendument menaçants, cela peut nous sauver la vie, car sans y penser, nous pouvons nous échapper ou attaquer pour nous défendre.

Les contraintes quotidiennes de notre vie moderne laissent derrière elles des marqueurs tout aussi somatiques. Selon la théorie, l'EMDR est capable d'effacer ces marqueurs émotionnels dans notre corps ou de les réduire à un niveau fonctionnel. Ce qui reste, c'est une expérience transformée qui nous a appris quelque chose sur ces événements passés, sans nous stresser davantage par des réactions de stress émotionnel et physique.

L'auto-coaching EMDR est donc un bon moyen de libérer le lien entre une réaction physique et un événement involutif et de nous permettre de le traiter mentalement.

Il est donc très utile d'identifier vos sensations physiques à la pensée de votre sujet en combinaison avec vos émotions dans votre corps.

Certaines personnes ressentent une traction dans l'épaule ou un grondement dans la région de l'estomac. Quelqu'un d'autre remarque une petite pulsation dans le genou ou une gorge qui gratte. Peut-être ressentez-vous une pression dans votre tête ou l'absence de sensations physiques - un vide. Peu n'importe ce que vous ressentez ou ne ressentez pas, vous continuez et suivez le processus d'auto-coaching EMDR étape par étape.

## **Étape 4**

La 4ème étape consiste en l'intervention centrale. On l'appelle aussi "traitement" parce que les états mentaux, émotionnels et physiques sont traités à l'aide d'une stimulation visuelle. Nous arrivons ici aux mouvements oculaires rapides qui ont rendu l'EMDR si célèbre.

Peu de temps avant l'intervention, concentrez-vous sur votre sujet, percevez vos émotions et sentez en vous-même pour prendre conscience de vos sensations physiques.

Imaginez, par exemple, une pyramide que vous divisez en trois zones superposées. En haut se trouve votre thème, dessous au milieu, votre émotion. Au bas sont localisées vos sensations physiques.

Commencez ensuite une série de mouvements oculaires rapides avec le REMSTIM 3000. Le dispositif EMDR présente l'avantage de guider vos yeux dans un mouvement rapide de va-et-vient. Il vous suffit de suivre la fine pulsation de la lumière avec vos yeux. Dans le même temps, vous pouvez vous concentrer sur votre moi intérieur.

Observez vous-même. Est-ce que quelque chose a changé intérieurement ? Qu'en est-il de vos émotions, de vos sentiments corporels ? L'idée de votre thème a-t-elle changé d'une façon ou d'une autre ? Une nouvelle image a-t-elle peut-être émergé devant vos yeux ? Il y a-t-il de nouvelles associations ? De nouvelles émotions ? Ou est-ce que la place de vos sensations physiques a changé en vous ? Le marqueur émotionnel du corps a-t-il migré à l'intérieur de vous et devient-il perceptible dans une autre partie de votre corps ?

On observe souvent que le marqueur émotionnel du corps (marqueur somatique) commence à errer dans le corps pendant l'intervention à l'aide de mouvements oculaires rapides. Il quitte alors son lieu d'origine - par exemple l'estomac - et peut se déplacer vers la poitrine. Le marqueur corporel modifie souvent la sensation physique par laquelle l'utilisateur l'a perçue jusqu'à présent.

Dans certains cas, la sensation corporelle peut aussi augmenter et devenir plus désagréable. Ce n'est pas une raison de paniquer, mais un bon signe que quelque chose bouge. Il est maintenant important d'effectuer d'autres séries de mou-

vements oculaires rapides jusqu'à ce que la sensation corporelle diminue et qu'une sensation agréable s'installe.

Dans la plupart des cas, l'utilisateur ressent des sentiments et des pensées plus agréables dès que le marqueur somatique a perdu sa véhémence.

On ne peut qu'en deviner la raison : il est fort probable que lors de l'intervention standard de l'EMDR, la stimulation visuelle bilatérale de l'hémisphère, une comparaison des différents contenus d'information de nos deux moitiés du cerveau ait lieu ; et donc finalement, quoique tardivement, une intégration fonctionnelle dans notre mémoire cognitive a lieu. Le joueur cognitif du marqueur corporel émotionnel peut agir. C'est comme si désormais un régulateur mental était à nouveau disponible. La mémoire spécifique de notre mémoire corporelle d'une expérience stressante, qui a été créée au nom de notre amygdale en combinant un stimulus avec un marqueur somatique auparavant "écrasant", est maintenant affaiblie, perd son énergie corporelle et est souvent (physiquement) oubliée. Le thème accablant qui lui est associé perd de sa pertinence et s'estompe.

Procédez à l'étape 4 et recommencez le REMSTIM 3000 jusqu'à ce que vous ayez atteint un état émotionnel et physique, mais aussi mental, qui vous permet de vous sentir mieux par rapport à votre sujet initial et que vous ne vouliez plus l'optimiser pour le moment. Dans l'étape 5, vous avez la possibilité de le faire.

## Étape 5

Avant d'arriver à la cinquième étape, il est important de faire une courte pause et d'aller à l'intérieur de soi-même. La cinquième étape consiste à repérer les petites sensations résiduelles qui existent encore lorsque vous pensez à votre sujet. Asseyez-vous détendu et promenez-vous dans vos pensées. Pensez à votre sujet, à vos émotions, que vous percevez maintenant et observez si vous pouvez percevoir des sensations physiques résiduelles. Si vous trouvez ce que vous cherchez, revenez à la 4ème étape et recommencez l'intervention avec le REMSTIM 3000 jusqu'à obtenir le meilleur résultat possible.

Si vos sensations résiduelles ne se dissolvent pas complètement dans la séance d'auto-coaching EMDR ou peuvent être transformées en une perception agréable, il peut être utile de continuer à l'étape 6, à condition que vos sensations résiduelles se situent dans un cadre acceptable. Avec la dernière étape - l'étape 6 - vous terminez cette session. L'intervention EMDR déclenche, elle ouvre la voie au traitement normal de notre corps. Le temps suivant, en particulier le repos nocturne avec ses phases de sommeil paradoxal, peut dans de nombreux cas dissoudre complètement les marqueurs émotionnels restants du sujet personnel concerné.

Si le sujet est toujours présent le lendemain, vous pouvez l'entraîner vous-même avec une autre séance.

## Étape 6

Passons maintenant à la sixième étape, la dernière. Pensez à votre sujet et remarquez les premières pensées positives qui vous viennent à l'esprit. Soyez spontané ! Saisissez la première pensée que vous aimez bien. Peut-être s'agit-il d'une association positive avec votre sujet ? Cette pensée positive vous montre que votre attitude envers le sujet a changé.

Répétez maintenant cette pensée agréable toujours et toujours dans votre imagination. Et appliquez à nouveau le REMSTIM 3000. Choisissez une vitesse lente du chenillard des LED. C'est de faire en sorte que ces pensées positives se fortifient dans vos pensées, soient tissées quasiment dans votre nouveau monde de foi.

A la fin, évaluez à nouveau la mesure de votre toucher subjectif. Choisissez un nombre sur l'échelle entre -10 et +10, puis comparez vos données sur l'échelle de la 2ème étape avec vos données actuelles. La mesure de votre toucher subjectif aurait dû se déplacer sur l'échelle de gauche à droite de plusieurs points vers le positif.

Si vous en avez envie, prenez quelques notes au sujet de votre séance d'auto-coaching par la suite.

Cela a beaucoup de sens car cela vous donne l'opportunité de montrer l'efficacité de vos séances d'auto-coaching encore plus tard.

Car la perspicacité et le sentiment que nous pouvons faire quelque chose renforcent notre confiance en soi.

## **Feuille de travail pour l'auto-coaching EMDR**

La chose la plus utile s'est avérée de simplement imprimer plusieurs fois la feuille de travail pour l'auto-coaching EMDR. Vous pouvez donc simplement noter vos pensées, remarques et notes pour chaque session feuille par feuille. Il est préférable d'utiliser une feuille de travail par session d'auto-coaching afin de ne pas être distrait par les notes d'une application passée sur le sujet en cours.

La feuille de travail sur l'auto-coaching EMDR est jointe à la fin du livre.

## **Effets secondaires possibles de l'EMDR**

Dans quel cas l'utilisation de l'EMDR comporte-t-elle des risques ? Et lesquelles sont-elles ?

Comme je l'ai mentionné à plusieurs reprises, l'EMDR est à l'origine une thérapie pour le traitement des traumatismes et de leurs troubles consécutifs, comme le trouble de stress post-traumatique. D'autres maladies psychiques peuvent également être traitées par EMDR.

A ce stade, je voudrais attirer votre attention sur le mot *maladie* mentionné ci-dessus. Parce que dès qu'un trouble mental est présent, l'auto-application de l'EMDR ne convient pas pour le traitement de ce trouble.

Un thérapeute EMDR expérimenté doit toujours être consulté ici. Dans la deuxième des huit phases, le protocole standard traite en détail la stabilisation et la préparation du client.

Dans mes dix années de travail avec l'EMDR, je peux vous dire qu'en présence d'un trouble mental plus grave, tel qu'un traumatisme complexe, il peut être nécessaire de stabiliser le client sur plusieurs séances afin qu'une confrontation avec le sujet déclencheur soit d'abord possible sans intensifier la souffrance de la personne traitée. L'objectif devrait

toujours être une confrontation supportable et une douce abréaction.

Par conséquent, il est bien sûr et important de mettre en garde contre l'auto-application de l'EMDR dans les troubles mentaux. De la même manière, nous conseillons à une personne ayant une hernie discale de ne pas faire d'exercices difficiles pour le dos dans le gymnase sans entraîneur.

La situation est différente avec le coaching : ici la santé physique et mentale est une condition préalable. L'auto-coaching avec EMDR ne veut pas guérir mais calibrer nos émotions et nous fortifier mentalement et émotionnellement. Pour cela j'ai développé la méthode d'auto-coaching EMDR et les lunettes EMDR.

Dans l'auto-coaching, nous nous occupons de notre vie quotidienne, c'est-à-dire de nos tensions émotionnelles d'une nature non malade. L'auto-coaching EMDR est généralement très approprié pour cela ! Il peut s'agir de peurs, de stress, d'inquiétudes et de chagrins, de blocages mentaux et émotionnels.

L'EMDR peut entraîner une augmentation temporaire du stress après ou pendant le traitement EMDR.

- Des souvenirs non traités perçus comme du stress peuvent émerger.
- Il est possible qu'au cours d'une séance de traitement, les clients perçoivent des sensations physiques et des émotions particulièrement intenses dans le contexte de l'expérience traitée, ce que ni le

thérapeute EMDR ni eux-mêmes ne peuvent prévoir. (aussi appelées abréactions)

- Il est possible que le cerveau, dans le cadre de ce qu'on appelle le post-traitement, continue à traiter les expériences stressantes dans les heures qui suivent le traitement EMDR, qui peuvent s'exprimer dans de nouveaux rêves, souvenirs ou sentiments émergents.

Dans l'auto-coaching, il est supposé que l'utilisateur est capable à tout moment de prendre ses distances par rapport au sujet du coaching et de se calmer.

J'aimerais illustrer cela par une question que l'on me pose régulièrement. Qui se lit comme suit : « L'auto-coaching EMDR peut-il aider à traiter les troubles du sommeil ? »

Pour répondre correctement à cette question, il faut formuler d'une façon plus large. Si la question était formulée différemment, par exemple : « Les troubles du sommeil sont-ils guéris par l'auto-coaching EMDR ? », alors ce serait plus facile ; la réponse serait clairement : « Non ».

Mais c'est surtout parce que généralement les troubles du sommeil sont classés en raison du mot "trouble" comme maladie. Pour plus d'informations sur les troubles du sommeil, voir Wikipédia et CIM-10, la Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes (CIM).

Les lunettes EMDR REMSTIM 3000 sont conçues pour le coaching, en particulier l'auto-coaching.

L'auto-coaching EMDR est, comme son nom l'indique, une méthode de coaching et en aucun cas ne traite ou guérit des maladies ou des troubles. Veuillez également lire les informations importantes dans l'annexe du livre.

L'auto-coaching EMDR peut néanmoins être utile. Les problèmes d'endormissement et de sommeil sont souvent causés par des causes non organiques et non pathologiques et sont souvent le résultat du stress, de conflits, d'inquiétudes, de chagrin ou de détresse. Ils se manifestent généralement par des états de tension émotionnels, mentaux et physiques. Nous pouvons faire de ces états de tension non pathologiques le sujet d'une séance d'auto-coaching.

### **3 formats spéciaux d'auto-coaching EMDR**

Vous trouverez ci-dessous trois formats sur la façon d'utiliser l'auto-coaching EMDR d'une manière particulière.

#### **Auto-coaching à très court terme avec EMDR**

Je vais vous dire comment nous pouvons nous préparer à une nuit reposante avec EMDR dans un temps ultra court d'auto-coaching.

*Je suis allongé dans mon lit ; je veux m'endormir... La journée a été longue et mouvementée : deux séances de coaching, une séance de thérapie avec un nouveau client durant 2 heures avec un sujet mouvementé. L'après-midi a suivi un atelier intensif 1:1. Ensuite, j'ai voulu aller chercher ma voiture à l'atelier. En vain, elle n'avait pas été achevée en raison d'un besoin inattendu de réparation plus important. Pas bien !!! Les ennuis montent. Pas de voiture et des coûts plus élevés que prévu et moins de temps, parce que j'ai dû rentrer à la maison avec le transport public et demain je dois retourner au cabinet. Je dois reporter à demain ou convaincre ma chère épouse de prendre en charge certaines courses que je voulais faire ce matin ou demain matin. Heureusement, elle dort déjà profondément et fermement. Je ne suis donc plus tentée de discuter des com-*

*mandes d'achats et j'ai mis mes lunettes EMDR sur mon nez.*

Souvent on me demande s'il est nécessaire de toujours de suivre les 6 étapes de l'auto-coaching EMDR pour travailler avec les lunettes EMDR REMSTIM 3000. Je réponds toujours : « Non, pas toujours ! Cela dépend. »

Les 6 étapes sont très utiles pour des sujets clairement définis, concis et impliquant des situations et surtout des souvenirs émotionnellement stressants, afin que nous puissions capturer l'expérience de manière optimale sur les plans cognitif, émotionnel et physique et que nous puissions immédiatement commencer les mouvements oculaires rapides avec les lunettes EMDR (étape 4 du processus d'auto-coaching EMDR), dans la plupart des cas plusieurs fois de suite, afin d'obtenir les meilleurs résultats possible.

Dès que je m'allonge dans mon lit et peu avant de fermer les yeux j'utilise régulièrement le REMSTIM 3000 pour me préparer à un sommeil réparateur. Je ne respecte pas strictement les 6 étapes. Je mets simplement les lunettes EMDR, j'apprécie le noircissement qui se produit lorsque je les mets et que je commence une application.

Prenez ce qui nous est offert, cela peut aussi n'être rien du tout!

*Je laisse passer en revue ma journée. Je pense à ma hâte du matin, à ma deuxième séance de coaching et à la séance de thérapie suivante et à la façon dont le sujet m'a été très proche. Je ressens une certaine tristesse, une réaction normale de compassion.*

*Je démarre les lunettes pour la première fois en cette fin de soirée. Le réglage de ma dernière application est bien sûr mémorisé (comme d'habitude avec l'appareil) : avant-dernière déviation, vitesse maximale. Mes yeux suivent le chenillard des LED pendant 30 secondes dans un mouvement de va-et-vient rapide. Fin. J'inspire profondément. Ma tristesse cède la place à la joie de pouvoir à nouveau eu aidé une personne dans une situation de vie particulièrement difficile. Je prends le sentiment, je continue et je redémarre à nouveau les lunettes. Avec la première impulsion, le souvenir de l'atelier 1:1 d'aujourd'hui revient et disparaît immédiatement. De toute évidence, il n'y a rien à interpréter. Mon humeur est stable. Le signal se termine. Je respire profondément. Je suis presque sur le point d'enlever le dispositif EMDR de mon nez quand je me vois dans le garage ; en colère et quand même aimable envers le maître d'atelier. Il n'y peut rien, n'est-ce pas ? Je n'aime pas faire le grand écart qui consiste à offrir au monde extérieur une fausse image de mon humeur. Je mets mes lunettes en marche et je respire consciemment calmement et régulièrement. Après 30 secondes, je suis visiblement fier. Parce que je sais que le grand écart a été utile, parce qu'il est généralement utile de ne pas communiquer immédiatement ses sentiments non filtrés à son entourage. Un peu de temps*

*et de distance, comblés par un masque imitant l'étonnement et l'impuissance, me donnent souvent le temps nécessaire pour m'adapter à mon interlocuteur et pour choisir la bonne stratégie. C'est ce que je pense maintenant. Mais ma mémoire corporelle indique toujours un faible sentiment de défaite. Je sens quelque chose dans mon estomac, très discret. Pourquoi ? Je ne sais pas ; ce n'est pas important non plus. Je prends ce sentiment et je continue. J'appuie à nouveau deux fois sur le bouton de démarrage des lunettes, après cela mon estomac se calme. Je suis tout à coup ravi que l'atelier automobile ait travaillé aussi minutieusement et qu'il ait trouvé le défaut sur la voiture. Elle ne tombera pas en panne à l'improviste. Je bâille beaucoup et je sens une grande fatigue.*

*Je mets les lunettes sur la table de nuit et je ferme les yeux.  
Bonne nuit !*

Je recommande l'utilisation des lunettes EMDR REMSTIM 3000 juste avant d'aller au lit, c'est-à-dire lorsque nous y sommes déjà, surtout avec les petits et les plus petits sujets de la vie quotidienne qui nous "pincent" régulièrement et qui ronronnent aussi pendant le repos de la nuit. Mais même si rien ne circule consciemment dans notre tête : nous préparons notre cerveau pour une nuit tranquille en réduisant les conflits intérieurs (inconscients) et en touchant les souvenirs émotionnels ou simplement en apaisant ce que nous avons vécu pendant la journée. S'endormir rapidement et bien dormir, avec de nombreuses phases de sommeil pa-

radoxal et une nuit reposante nous fait simplement du bien. Le matin on se sent comme un nouveau-né!

En même temps, lorsque nous nous arrêtons un moment, nous aiguïsons notre regard sur nos propres points sensibles, qui se manifestent souvent dans les nullités de la vie quotidienne. Des nullités, qui nous dérangent cependant, même si elles ne devraient pas vraiment nous enfoncer à cause de leur "trivialité". Mais de toute évidence, ce n'est pas le cas. C'est là qu'émergent de merveilleux sujets pour nos séances régulières d'auto-coaching EMDR ou aussi des séances de coaching guidées avec un coach, dans lesquelles nous pouvons alors aborder consciemment ces sujets particuliers.

Ma recommandation : brossez-vous les dents tous les soirs avant d'aller au lit et, à l'aide des lunettes EMDR REMSTIM 3000, procurez-vous un repos mental et émotionnel apaisant avant de fermer les yeux.

L'auto-coaching ultra-court peut, mais n'est pas obligatoire, avoir lieu peu de temps avant que les yeux se ferment. Chaque autre moment qui s'offre avec un peu de paix est aussi une opportunité.

Allongez-vous ou asseyez-vous, mettez vos lunettes et commencez. Que vous pensiez à quelque chose avant ou non, ce n'est pas important dans l'auto-coaching à terme ultra-court. Laissez prendre effet l'intervention de l'EMDR sous forme de stimulation visuelle bilatérale de l'hémisphère. Mettez en marche les lunettes REMSTIM 3000

EMDR 3 à 4 fois d'affilée selon vos besoins et observez ce qui se passe à l'intérieur de vous. En règle générale, plus de calme et de sérénité apparaîtront après cette courte période de temps. Attendez ce qui se passe. Après une courte pause, vous pouvez, si vous en avez envie, faire 3 ou 4 autres séries avec les lunettes. Ça devrait suffire !

Si un sujet plus vaste émerge ou est sur le point d'émerger, veuillez le mémoriser pour une session complète d'auto-coaching EMDR selon les instructions en 6 étapes. N'allez pas plus loin si vous n'avez pas assez de temps.

## **CIPBS - Conflict imagination, painting and bi-lateral stimulation**

Le CIPBS -, cela signifie traduit autant que l'imagination conflictuelle, la peinture et la stimulation bilatérale.

Cette technique simple et efficace du CIPBS remonte à la psychologue Christa Diegelmann. Le format est utilisé de préférence pour travailler avec des traumatismes.

Le format CIPBS est également idéal pour le coaching et en particulier pour l'auto-coaching. Les sujets sont traités exclusivement dans le contexte des personnes non malades.

Je recommande également de ne pas travailler sur des sujets dont l'utilisateur attribue une valeur supérieure à -3 sur l'échelle du toucher subjectif, mais de vous confier à un coach professionnel.

J'introduis la technique CIPBS, car il s'agit d'une variante utile de la méthode d'auto-coaching EMDR en 6 étapes. L'utilisation des lunettes REMSTIM 3000 EMDR est extrêmement bénéfique.

Il existe des approches de l'EMDR, du KIP et de la thérapie par la peinture.

## Préparation :

Si vous souhaitez utiliser le CIPBS seul ou vous voulez l'utiliser vous-même, vous aurez besoin de crayons de couleur et d'une feuille de papier, ainsi que des lunettes EMDR REMSTIM 3000. Une feuille de tableau de papier est également recommandée. Personnellement, je préfère une feuille DINA4 ou DINA 3. Parce que mon dessin n'a pas besoin d'être si grand.

Pliez la feuille 3 fois en la pliant dans le sens de la longueur au milieu, puis pliez-la deux fois en diagonale à 1/3 et 2/3. Une fois dépliée, la feuille doit avoir 6 champs.

Asseyez-vous à l'endroit de votre choix où vous êtes seul et sans être dérangé avec vos crayons de couleur et la feuille de papier. Le processus peut alors commencer

## Processus d'auto-coaching :

Pensez au sujet de votre choix ; choisissez celui qui vous met mal à l'aise. C'est votre point de départ. Évaluez votre inconfort subjectif par rapport à votre sujet initial sur l'échelle du toucher subjectif de -10 à +10 et notez la valeur.

Concentrez-vous maintenant sur la situation stressante ou la pensée la plus désagréable, quelle que soit celle qui reflète le mieux votre thème initial, et cherchez une image dans votre tête. (Étape 1 de l'auto-coaching EMDR)

Quoi que vous voyiez, commencez maintenant à peindre cette image intérieure dans le premier champ des 6 champs. Vos talents de peintre ne seront pas jugés. Peu importe donc à quoi il ressemble, même s'il vous rappelle les tentatives de peinture d'un petit enfant. Osez-le et regardez ce que vous peignez. Utilisez les couleurs pour reproduire votre image intérieure. Si votre vue intérieure est noire, alors c'est comme ça.

Si vous avez l'impression d'avoir tout peint pour le moment, alors arrêtez-vous et regardez votre tableau. Percevez votre émotion et recherchez ensuite une sensation physique. (Étape 2 et étape 3 de l'auto-coaching EMDR)

Si vous avez pris conscience de vos émotions et de vos sensations corporelles, mettez les lunettes EMDR REMSTIM 3000, démarrez-les et suivez le stimulus lumineux avec vos yeux (étape 4 de l'auto-coaching EMDR). Après le premier passage, vous pouvez recommencer une deuxième fois. Après cela déposez vos lunettes.

La 4ème étape de l'auto-coaching EMDR est maintenant répétée : pensez à nouveau à votre sujet initial et peignez dans la prochaine case libre de votre feuille une nouvelle deuxième image, qui correspond à votre image intérieure actuelle. Et rappelez-vous, il n'y a pas de mal ou de bien, de beau ou de laid. Peu importe ce que vous peignez, c'est le présent ici et maintenant. Il peut s'agir de traits, de zones colorées ou d'autre chose. Ce qui compte, c'est que soit vous, que ça vienne de vous.

Terminez le processus de peinture de votre deuxième tableau lorsque vous sentez que vous ne voulez rien ajouter ici pour le moment. Regardez votre deuxième image.

Maintenant, reprenez votre émotion, et puis recherchez la sensation physique. Si vous le percevez, intervenez avec EMDR à l'aide du REMSTIM 3000 : mettez les lunettes, démarrez-les et laissez-les passer complètement une ou deux fois.

Répétez le processus jusqu'à ce que vous ayez peint les 6 images :

De retour au thème initial, peignez votre troisième tableau, percevez à nouveau vos émotions et sensations corporelles et mettez le REMSTIM 3000 et effectuez la stimulation bilatérale.

De retour au sujet initial, peignez votre quatrième image, percevez à nouveau vos émotions et sensations corporelles et mettez le REMSTIM 3000 et effectuez la stimulation bilatérale.

De retour au sujet initial, peignez votre cinquième image, percevez à nouveau vos émotions et sensations corporelles et mettez le REMSTIM 3000 et effectuez la stimulation bilatérale.

De retour au sujet de départ, peignez votre sixième image, percevez à nouveau vos émotions et sensations corporelles et mettez le REMSTIM 3000 et effectuez la stimulation bilatérale.

Devant vous se trouve votre feuille de papier avec 6 images.

Si vous pensez maintenant à votre sujet initial, et que vous devez maintenant formuler une première pensée positive en une phrase, quelle serait-elle ?

Écrivez-la : \_\_\_\_\_

Relisez votre phrase positive, puis mettez les lunettes EMDR REMSTIM 3000 et commencez un passage avec une grande déviation (les yeux sont dirigés vers l'extérieur) et la vitesse la plus lente. (Étape 6 de l'auto-coaching EMDR)

Évaluez maintenant votre thème initial sur l'échelle du toucher subjectif de -10 à +10, en notant la valeur.

La valeur devrait avoir changé pour le mieux sur l'échelle et devrait représenter votre sentiment intérieur.

## **L'auto-coaching EMDR avec les chansons de notre vie**

Avec cette forme spéciale d'auto-coaching EMDR, nous utilisons toutes les chansons qui nous touchent d'une manière particulière.

Que nous arrive-t-il réellement (ou mieux : en nous) quand nous estimons vraiment une chanson, quand elle nous touche émotionnellement ?

Vous vous souvenez des chansons de votre jeunesse ? Par exemple, votre chanson préférée quand vous étiez amoureux pour la première fois ? Ou quelle chanson vous a accompagné (à travers votre tristesse) quand votre premier grand amour s'est achevé ?

Durant notre jeunesse, nous vivons de nombreux moments émotionnels, positifs et négatifs. Beaucoup d'entre eux ont été stockés dans notre mémoire corporelle. Il n'est pas rare que nous relient inconsciemment les expériences vécues avec une chanson que nous aimions dans cette situation et qui reflétait notre sentiment: c'est devenu un point d'ancrage pour ce qui s'est passé.

L'implication d'expériences laisse des traces émotionnelles en nous. Ce que l'on appelle les marqueurs somatiques localisent ces événements particulièrement émotionnels dans notre mémoire corporelle et nous permettent de ressentir

ces émotions de l'époque et du présent tout en écoutant une chanson "aimée".

Il n'est pas nécessaire que l'expérience ait été négative. Une situation extrêmement positive, qui s'accompagne de sentiments extraordinairement forts, peut également être évoquée de cette manière.

Mais comme vous l'avez déjà lu, ce sont nos expériences du passé qui décident du jugement que nous portons aujourd'hui sur une situation supposée similaire. Parce que les marqueurs somatiques qui forment notre mémoire corporelle, nous permettent d'évaluer en quelques fractions de secondes des situations liées à l'avenir.

Une décision prise librement semble différente, parce que les émotions apprises associées à un événement appartiennent à une personne que nous étions alors et que nous sommes plus aujourd'hui.

En fait, en tant qu'être humain que nous sommes aujourd'hui, beaucoup d'événements seraient évalués différemment. Nos décisions seraient différentes si nous pouvions utiliser toutes nos expériences, nos idées et nos capacités avec une vue dégagée.

Avec l'aide des chants de notre vie, nous regardons dans notre âme. Les chansons qui nous émeuvent établissent un lien direct avec notre mémoire corporelle. Et pendant que nous écoutons une telle chanson, c'est le moment où nous pouvons profiter de l'occasion spéciale de mener simulta-

nément une session d'auto-coaching EMDR à l'aide des lunettes EMDR REMSTIM 3000.

Ainsi, nous intégrons généralement et à nouveau des souvenirs tels que la joie, la force, la croyance et la confiance (ou ce que la situation nous réservait en termes d'effets d'apprentissage positifs) dans notre cerveau. Le plein potentiel de ces effets positifs sera utilisable pour nous aujourd'hui et à l'avenir.

Souvent, nous remarquerons que par la suite la chanson ne nous emportera pas de la même manière et avec la même intensité. Les émotions fortes d'autrefois sont maintenant affaiblies ou même disparues. Cela peut être une conséquence moins réjouissante pour certains. Mais en fin de compte, c'est un petit prix que nous devrions être prêts à payer pour utiliser pleinement nos ressources. Car nos ressources se forment (entre autres) à partir des situations vécues et que nous avons stockées en nous comme des expériences complètes et de façon ordonnée.

D'autre part, nous sommes heureux de payer le prix de l'oubli pour traiter enfin une expérience douloureuse et ne plus avoir à nous souvenir des sensations physiques qui l'accompagnent.

Pensez à la question initiale et souvenons-nous de notre premier amour. Quelle chanson vous a accompagné quand votre premier grand amour s'est achevé ?

Pour certains d'entre nous ce triste événement est peut-être encore “ dans notre mémoire “ ! Il est peut être superficiellement oublié, mais aussi complètement traité ? Si l'ancienne chanson devient mélancolique et réveille une sensation quelque part dans notre corps, la mémoire est encore émotionnellement vivante. Tentons la chance d'une intervention EMDR réussie.

Avec les chansons de notre vie, la porte de l'auto-coaching EMDR s'ouvre toute seule. Parce que rien n'est plus simple : nous écoutons la chanson qui, par exemple, accompagnait notre séparation à l'époque et réveille encore aujourd'hui le marqueur somatique spécifique et en même temps nous effectuons une application avec des lunettes EMDR. En règle générale, la sensation corporelle s'estompe. L'ancienne séparation reçoit une intégration presque complète dans nos voies neuronales et est réévaluée sur le plan émotionnel.

De cette façon, nous pouvons nous-mêmes laisser apparaître des situations autrefois stressantes sous un nouveau jour. Désormais, elles seront moins effrayantes et ne déclencheront plus un sentiment "désagréable". Nous élargissons ainsi nos compétences, car nos précieuses expériences nous seront pleinement accessibles à l'avenir.

Mais ce n'est pas forcément un chagrin d'amour. Utilisez régulièrement le pouvoir de la musique et donc de chaque chanson qui vous envoie dans un voyage émotionnel. Combinez l'expérience sonore avec une séance d'auto-coaching : Installez-vous confortablement dans un fauteuil et placez

simplement le REMSTIM 3000 en écoutant de la musique. Chaque fois que vous entendez une chanson qui vous emporte avec elle, commencez les 6 étapes :

1. À quel thème associez-vous la chanson ? (Étape 1)
2. Quelles émotions sont perceptibles ? (Étape 2)
3. Où dans votre corps ressentez-vous une sensation ? (Ou que peut-être vous ne ressentez rien du tout ?) (Étape 3)
4. Démarrez maintenant une application avec le REMSTIM 3000 et répétez l'étape 4 jusqu'à l'obtention du meilleur résultat possible (Étape 4).
5. Rechercher des sensations résiduelles en écoutant la chanson et en réfléchissant à votre sujet (Étape 5)
6. Pensez à votre sujet et remarquez la première pensée positive que vous ancrez maintenant avec le REMSTIM 3000 (Étape 6)

Vous serez surpris de voir combien d'innombrables expériences inutilisées sommeillent en nous. Les expériences et les émotions qui les accompagnent, que nous combinons avec de nombreuses chansons. Ces chansons sont donc une clé de nos émotions. Tant de choses attendent encore en nous pour déployer tout son potentiel.

## **Annexe**

## Feuille d'auto-coaching EMDR en 6 étapes

Numéro. \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Étape 1 : Déterminez votre sujet

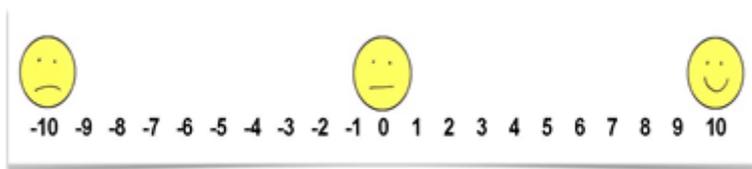
- Qu'est-ce qui vous touche le plus en ce moment ?
- Quelles sont les pensées qui vous préoccupent en ce moment ? Quelle est l'image la plus désagréable, la phrase la plus désagréable ?
- Qu'est-ce qui se passe dans votre tête ?
- Concentrez-vous sur l'imagination, la situation, la chose, l'image, la phrase, etc. qui vous pèse le plus !

## Étape 2 : Déterminez vos émotions

- Ressentez-vous quelque chose en vous concentrant sur votre sujet ?
- Quelle émotion ressentez-vous ?
- C'est le cas, par exemple : colère, fureur, indignation, ennui, peur, inquiétude, deuil, perte, impuissance, incapacité, être à la merci, exposition, surprise, confusion, "être dans le mauvais film", culpabilité, responsabilité, honte, outrage, insulte, dégradation, répugnance, haine, aversion, avoir le cafard, fatigue, soif, faim, insensible ? Ou une autre émotion ?

La liste représente un certain nombre d'émotions désagréables et n'est pas exhaustive.

Évaluez maintenant l'étendue de votre toucher subjectif :



## Étape 3 : Body-Scan I - Vos sensations physiques

- Sentez-vous quelque chose dans votre corps ? Y a-t-il un écho corporel de votre émotion?
- Ressentez-vous une émotion, une sensation physique quelque part dans une partie de votre corps ?
- Sentez-vous la pression, la traction, la chaleur, le froid ou quelque chose similaire?
- Ou est-ce que vous ne percevez rien et c'est comme si vous ne ressentez rien ?

#### Étape 4 : L'intervention (traitement)

- Notez votre thème et vos émotions intérieurement. Ressentez votre sensation physique (aussi l'insensibilité) maintenant !
- Démarrez une application de REMSTIM 3000 maintenant !
- Respirez calmement et régulièrement !
- Lorsque l'application du REMSTIM 3000 est terminée, prenez une grande respiration et lâchez prise pendant que vous expirez.
- Qu'est-ce qui a changé à l'intérieur? Observez votre (vos) émotion(s), vos sensations corporelles, si vous pensez maintenant à votre sujet dès le début (associations ?).

Revenez au premier point d'intervention (dans cette 4ème étape) et recommencez le processus. Suivez le processus aussi souvent que vous le souhaitez. Par exemple, jusqu'à ce que vous vous sentiez distant et libéré de votre thème.

#### Étape 5 : Scanner corporel II

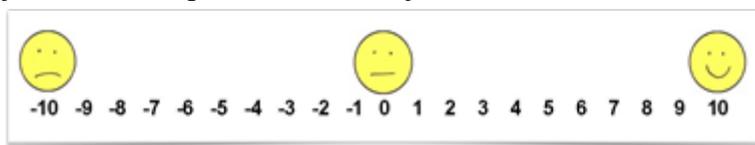
- Pensez à votre sujet. Recherchez et ressentez les petites sensations résiduelles. Si vous trouvez ce que vous cherchez, utilisez à nouveau le REMSTIM 3000 comme décrit à l'étape 4 jusqu'à obtenir le meilleur résultat possible.

## Étape 6.

- Pour terminer - l'ancrage
- Pensez maintenant à votre sujet et remarquez la première pensée positive qui vous vient à l'esprit.
- Répétez cette pensée agréable dans votre esprit encore et encore. Intervenir maintenant avec le REMSTIM 3000 - Choisir une vitesse lente du feu de circulation.
- Respirez calmement et régulièrement et répétez vos pensées agréables.

Après l'application du REMSTIM 3000, prendre une grande respiration et lâcher prise tout en expirant.

Maintenant, réévaluez l'étendue de vos attouchements subjectifs si vous pensez à votre sujet :



Profitez-en si vous le souhaitez et prenez des notes sur cette session d'auto-coaching.