



La TMO

Thérapie par Mouvements Oculaires

Cette technique permet de neutraliser efficacement les événements douloureux, traumatisants ou des croyances limitantes. Elle débloque les émotions négatives qui sont stockées dans le système nerveux et aide le cerveau à retraiter l'expérience pour qu'elles soient ensuite assimilées.

Programme

La TMO (Thérapie par Mouvements oculaires) est une technique avancée issue de l'EMDR qui permet de stimuler les capacités d'auto-guérison du cerveau en stimulant ses deux hémisphères en alternance.

La stimulation sensorielle bilatérale permet d'ancrer de nouveaux schémas de perception d'un événement ou d'une série d'événements sources de souffrance, afin de permettre au patient de s'en souvenir de manière sereine.

Programme

JOUR de mise à niveau (si nécessaire)

- Apprendre la calibration et la synchronisation.

JOUR 1

- Historique de l'EMDR.
- Présentation du protocole : étapes, méthodologie, application.
- Application de la TMO au traitement des traumatismes.

JOUR 2

- Approfondissement de la technique appliquée aux traumatismes.
- Études de cas et mises en pratique.

JOUR 3

- Elargissement de l'application de la TMO à d'autres problématiques : addictions, deuils, dépression, et autres symptômes (croyances limitantes ou positives, ressentis, émotions, angoisses, etc.)
- Etudes de cas et mises en pratique.

JOUR 4

- Utilisation de la TMO en conversationnel.