

## Un traumatisme ancien ou récent... Que faire ?

L'EMDR, « Eye Movement Desensibilization and reprocessing », est un Traitement par Mouvements Oculaires (T.M.O.) des traumatismes profonds ou plus superficiels.

Les mouvements oculaires sont naturels dans le sommeil paradoxal et semblent être liés à la réactualisation des informations du cerveau, à sa réparation.

Ces mouvements oculaires provoqués volontairement et associés à l'évocation d'un traumatisme, permettent de le guérir après plusieurs séances.

### Laura Sadowski auteur de nombreux travaux, notamment :

- « Les TMO, une méthode révolutionnaire » Juin 2010
- Les nouvelles approches des traitements cognitifs et comportementalistes
- Les TMO mode d'emploi

Cet ouvrage de référence vous sera offert !



## Laura Sadowski, une professionnelle à votre service.

Diplômée d'un Master 2 en psychologie du travail Laura est également Coach Professionnel Certifié en Energeia Dynamics.

Francine Shapiro, l'auteur de la méthode de l'EMDR, une thérapie particulière par mouvements oculaires, a constaté que les TMO avaient un fort impact sur le psychisme humain et sur la guérison des traumatismes. Laura Sadowski a développé sa propre approche en y associant une démarche plus complète en étudiant en amont la personnalité du client, son quotient émotionnel et sa dynamique énergétique afin de vous offrir une thérapie sur-mesure.

**COACHING PROFESSIONNEL**  
Veolia  
AFPA

**TMO**  
SOLENIA,  
National Institut of Health

**TEAM BUILDING**  
SFR,  
Ministère de l'Education Nationale

**GROUPE D'ANALYSE DE PRATIQUES**  
SNC  
Action Expression

**ENERGEISATION**  
Prevadies  
Lamy

**COACHING DE VIE**  
Pôle Eploi  
Peyran-Lacroix

**GESTION DU STRESS**  
La Banque Postale  
Mango

**GESTION DES RISQUES PSYCHO SOCIAUX**  
Centrum Arkadia  
Hospicium Warszawskie

**PREVENTION DE LA VIOLENCE**  
NovexPharma  
Armée de Terre

"Votre réussite pour objectif !"

## T.M.O.

Les traitements thérapeutiques par mouvement oculaires

© Coaching & Développement



## COACHING & DEVELOPPEMENT

76 – 78 avenue  
des Champs-Élysées  
75008 PARIS

Tél. 06 86 37 03 77  
durieuxjc@gmail.com

## Coaching & Développement, au service de vos projets...

**Vous avez été traumatisé(e) ?** Vous souhaitez le surmonter mais vous ne savez pas par où commencer ? Vous avez besoin d'être accompagné par un traitement par mouvements oculaires TMO.

**L'EMDR-TMO** est un accompagnement dans votre évolution pour surmonter vos traumatismes anciens ou récents qui ont pu vous bloquer dans votre épanouissement affectif.

**Depuis plus de 14 ans,** Coaching & Développement exerce ses activités dans le domaine du développement personnel.

### Nous vous accompagnons :

- Tout au long de la démarche d'EMDR ,
- Puis dans la reconstruction de votre avenir personnel,
- Enfin dans la reconstruction de votre avenir professionnel qui a pu pâtir de vos traumatismes
- La démarche EMDR peut aussi s'accompagner d'une approche de type TCC : Traitement Cognitif et Comportemental.

### Une démarche personnalisée

... pour guérir, fondée sur :

- **Votre personnalité et quotient émotionnel,**
- **Votre vécu traumatisant,** sa nature, son contexte, son impact,
- **Votre expression sous TMO,**
- **Votre déprogrammation et votre reprogrammation.**

### Une grande souplesse :

-Un TMO par séances d'une heure,

-Une dizaine sont nécessaires pour avancer et consolider les résultats acquis.

Les séances se réalisent à votre convenance, durant votre temps de bureau, de déjeuner, le soir, voire le week-end, dans nos locaux des Champs-Élysées (Métro Georges V - Ligne 1).

### Notre engagement :

Etablir des relations fondées sur la confiance mutuelle, favoriser l'autonomie des personnes, aider à la prise de décision, atteindre le résultat visé par le bilan.

### Nos valeurs :

- Respect des personnes,
- Résultats,
- Confidentialité.

### L'EMDR en 6 étapes clés :

1. **Analyser** vos besoins, connaître votre personnalité, quotient émotionnel et énergie



2. **Identifier** le traumatisme,



3. **Exprimer** le traumatisme,



4. **Analyser** l'expression,



5. **Construire** une nouvelle attitude d'adaptation,



6. **Suivre** les effets, pérenniser la thérapie



Ces séances d'EMDR peuvent être suivies d'un coaching de vie pour permettre au participant de se reconstruire et tirer tous les bénéfices de l'apaisement de ses traumatismes anciens ou récents.

**C o a c h i n g &  
D é v e l o p p e m e n t  
P A R I S**

**76-78 avenue des Champs-Élysées  
75008 PARIS  
<http://www.coaching-d.com>**

**Tél. 06 86 37 03 77  
Email : [durieuxjc@gmail.com](mailto:durieuxjc@gmail.com)**