

Sortir d'une phobie – Pratiques de la TMO – Laura Sadowski

Publié le 18 Septembre 2011

De nombreuses personnes souffrant de phobies ne trouvent pas de guérison définitive.

Les phobies, bien que traitées, resurgissent après quelques années.

Il est important par rapport à ce type de trouble de pouvoir travailler sur la situation d'ensemble afin de pouvoir en décrypter tous les rouages. C'est-à-dire ne pas s'intéresser seulement à l'expression de la phobie dans le contexte clé mais l'envisager dans l'ensemble de la vie de la personne.

Dans le cas du traitement de la phobie il s'agit de désensibiliser la personne de ses peurs qui prennent l'ampleur de la phobie, qui elle est ancrée dans un vécu de sensations négatives par le corps.

Il faut donc désensibiliser les sensations du corps parce qu'elle n'existe que pour elle-même.

La Thérapie par Mouvements Oculaires aborde la phobie dans un contexte global par le récit de la personne, et par un vécu du corps ciblant les sensations et les émotions pour une remise à zéro.

Dans la suite de cette thérapie la pratique supprime les déclencheurs du temps présent responsable de la réactivation constante de la phobie.

Ensuite le thérapeute met en place avec son patient une phase de reprogrammation en cognitions et vécus corporels imprégnés d'émotions positives. Cette phase est suivie d'un temps de stabilisation.

Le travail de traitement des phobies est dans la lignée d'un travail sur la tolérance des affects.

Pour les personnes souffrant d'une phobie en sortir est une libération et l'ouverture d'une voie d'épanouissement.

Laura Sadowski est membre du Centre de Recherche des Dynamiques de l'Energie.