**REC-SO / EMDR Optimisé : guérir ses traumatismes avec la stimulation oculaire**

La **REC-SO / EMDR optimisé** s’appuie sur la neurophysiologie pour permettre aux patients de contrôler et apaiser certains épisodes traumatisants avec cette technique qui utilise l’impact du mouvement des yeux. En prenant en compte les croyances limitantes provoquées par un traumatisme, les séances offrent des résultats très positifs. Tour d’horizon d’une méthode qui intéresse de plus en plus.

**Une autre conception du traumatisme, grâce à la stimulation oculaire**

Le travail est axé sur les évènements douloureux, qui laissent une marque dans le cerveau. Lorsque le traumatisme est trop fort, le cerveau ne parvient pas à le traiter normalement, et les émotions liées à ce moment difficile se réactivent à la première occasion. Avec l’EMDR, le mouvement des yeux permet d’accéder au blocage de l’information, et relancer le processus de guérison naturelle du cerveau.

En guidant les patients, en les entraînant à diriger leur regard vers différents axes, les professionnels permettent de modifier la perception d’un évènement traumatisant et de limiter nettement son importance.

**La stimulation oculaire, une réponse à de nombreux maux (REC-SO / EMDR)**

La stimulation oculaire s’adresse notamment aux personnes ayant connu une agression ou un accident, souffrant de phobies, de cauchemar ou de stress post traumatique.

Le thérapeute REC-SO / EMDR optimisé proposera un accompagnement personnalisé, dont le but sera de désactiver les émotions négatives dues au traumatisme vécu. Le processus comprend plusieurs étapes, dont un questionnaire, un travail sur les croyances, puis des séries de mouvements oculaires, les patients terminant la séance dans un état de calme et d’apaisement.

**REC-SO – La clé pour dissocier émotion et souvenir**

Cette approche permet de traiter toutes les expériences ayant laissé ancrés des souvenirs pénibles, se traduisant parfois par des épisodes d’angoisse ou de panique. Les séances consisteront à cerner les émotions indésirables, puis changer chaque croyance négative en impression positive.

La pratique de la REC – SO / EMDR est optimisée par la programmation neurolinguistique (PNL) et l’hypnose conversationnelle. Elle demande toujours beaucoup de patience et un profond travail de confiance avec chaque personne accompagnée.