

Présentation de l'IMO

I MO

Qu'est-ce que l'IMO ?

L'intégration par les mouvements oculaires (IMO) ou Eye Movement Integration (EMI) est une thérapie basée sur l'utilisation de mouvements oculaires permettant d'aller chercher des informations déjà stockées en mémoire. Cette pratique permet d'activer les réseaux neurologiques inconscients afin de traiter des traumatismes psychologiques et les blocages qui s'en suivent. L'objectif de l'IMO est de mobiliser les ressources intérieures nécessaires pour résoudre un souvenir douloureux.

Origines de l'IMO

L'IMO a été créée en 1989 par Connirae et Steve ANDREAS, chercheurs, de Boulder au Colorado. Elle est issue des recherches sur les fonctionnements du cerveau, de la mémoire et des liens entre le corps et l'esprit. Danie BEAULIEU, docteure en psychologie Québécoise, a prolongé leur étude et transmet la technique depuis 1993.

Pourquoi un traitement par l'IMO ?

L'IMO est utilisée en tant que mode de traitement chez des personnes présentant des symptômes allant de l'état de stress post-traumatique invalidant, aux difficultés de travail, de la dépression aux conflits relationnels, ou rencontrant des dysfonctionnements sexuels. Différents types d'événements traumatiques peuvent être traités par l'IMO (accident, choc, agressions, abus sexuel, violence conjugale, deuils, catastrophe naturelle, etc...) générant des situations de réactions émotionnelles chroniques. Les dommages causés par un traumatisme laisse des traces dans toutes les « mémoires » de la personne éprouvée. L'IMO est l'un des traitements les plus innovateurs et efficaces connus à ce jour, qui offre de nouveaux espoirs pour ceux qui ont à subir les conséquences dévastatrices d'un trauma psychologique.

Comment se déroule une séance d'IMO ?

L'IMO fait appel à des types de mouvements oculaires appelés SPEM (smooth pursuit eye movement) signifiant poursuite visuelle continue. Le SPEM consiste à suivre lentement et sans à-coups un point de concentration en mouvement guidé par le thérapeute. Le patient contrôle le processus en terme de rapidité, de distance et de rythme de mouvements. Les mouvements oculaires sollicités ressemblent à ceux qui se produisent naturellement pendant le sommeil et se font dans différentes directions. Grâce à eux, le cerveau accède à de nouvelles informations sensorielles auxquelles il ne peut accéder consciemment. Des temps de verbalisation accompagnent la pratique.

Apports de l'IMO

Au lieu de s'en tenir à un échange verbal à long terme, le patient refait l'expérience de son traumatisme initial, avec tous les souvenirs multisensoriels associés, et peut l'intégrer à son vécu. La technique IMO produit des effets étonnamment rapides, libérant la personne des souvenirs obsédants associés à toute forme de traumatisme.

Combien de séances sont nécessaires ?

L'IMO est une pratique de thérapie brève. Seulement quelques séances sont nécessaires. Le patient entre les séances peut rester en lien avec le thérapeute s'il en ressent le besoin (par téléphone ou courriel).

Thérapeute IMO :

Marine THIEULIN
1 place d'Ainay
69002 LYON
Formée par Danie BEAULIEU
Thérapie IMO et IMPACT
Membre du GRAIP



☎ 04.78.42.70.43
) 06.85.02.30.30
✉ marine.thieulin@free.fr
Transport : M° Victor Hugo
Train : Gare Lyon Perrache

« Ce que j'entends je l'oublie, ce que je vois je m'en souviens, ce que je fais je le sais ». Confucius